

食育通信

令和8年1月号
相模原市食育推進プロジェクト会議発行
相模原市食育推進
マスコットキャラクター サガピー



～冬の食事について考えよう～

あけましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。

寒い日が続いています。免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。予防のためには、手洗いうがいの習慣をつけ、1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりとること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することが大切です。

規則正しい基本的な生活を実践することが、冬を健康に過ごすための第一歩になります。

冬野菜をたくさん食べましょう

免疫力や抵抗力を高めるには、バランスのよい食事に加え、ビタミン類や無機質（ミネラル）をしっかりとることが大切です。ビタミンA（カロテン）、ビタミンB₁、B₂、C、無機質（ミネラル）をたっぷり含んだ冬野菜は、肌荒れや風邪予防に効果的です。いろいろな料理で積極的にとりましょう。

*緑黄色野菜

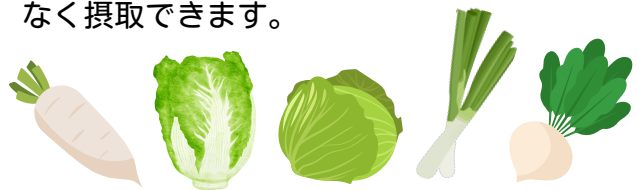
ビタミンA（カロテン）が多く、のどや鼻の粘膜を強くします。カロテンは油に溶ける性質があるので、炒め物やシチュー、ドレッシングを使ったサラダなどにすると体内に吸収されやすくなります。



にんじん、ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど

*その他の野菜

ビタミンCが多く含まれています。肌を丈夫にし、寒さに負けない体を作ります。熱に弱く水に溶けやすいので、生で食べるほか、スープやなべ物などの汁ごと食べる料理にすると無駄なく摂取できます。



大根、白菜、キャベツ、長ねぎ、かぶなど

かぜをひいた時の食事



暖かくして十分に休養（睡眠）をとるようにしましょう。発熱や寒気を感じたときには、エネルギー源となるごはんやめん類、水分をとるようにしましょう。鼻水や鼻づまりの症状があるときには、温かい汁物や発汗・殺菌作用のある長ねぎやしょうがを使った料理で身体を温めましょう。

冬の行事食



季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理を行事食といいます。1月の行事食について紹介します！



◆おせち料理◆

お正月



新しい年への願いがこめられています。

- ・黒豆…家族みんながマメにすごせるように
- ・数の子…たくさんの卵から代々栄えるように
- ・栗きんとん…黄金の色からお金がたまるように

◆七草がゆ◆

1月7日

1月7日に食べる行事食で、身体を邪気から守るための習慣として親しまれてきました。旧暦では1～3月が「春」とされているため、「春の七草」と呼ばれています。