



12月 栄養だより

第 195 号 2024/12/1

医療法人社団 吉祥会

介護老人保健施設 四季の郷

管理栄養士 高島 早苗

今年も残すところわずかとなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

今月は冬至について、ご紹介します。



今年の冬至は 12月21日 (土)



冬至とは、1年のうちで最も昼が短く夜が長い日のことです。

古来より日本は1年を4つの季節に分け、そこからさらに季節を6つに分ける

「二十四節気 (にじゅうしせつき)」を通じて年中行事を行っていました。

冬至もそのひとつであり、1年のうち最も昼が短く太陽の力が1番弱まる日と

して考えられています。この日を境に再び太陽の力が強くなる=再び運が向いて

くる「一陽来復 (いちようらいふく)」という考えから、かぼちゃを食べて栄養を

つけ、ゆず湯に入って身体を温め寒い冬を乗り越えようとしたのです。

冬至には『ん』がつくものを食べると運を呼びこめるといわれています。

よく知られているかぼちゃ (南瓜: なんきん) の他、にんじん・だいこん・れん

こん・うどん・ぎんなん・きんかん・・・など「ん」のつくものを運盛り (うんも

り) といい縁起が良いといわれています。



冬至にはかぼちゃの煮物に、小豆を合わせた【いとこ煮】や小豆の入った粥

【冬至粥】があります。小豆の赤は邪気を祓うと言われているので、運氣の上がる

かぼちゃと厄除けの小豆は開運メニューとして冬至の日に食べたいですね。

★なぜ【いとこ煮】というの??



ごぼう・人参・里芋・かぼちゃなど硬くて煮えるのが

遅いものから順番に「おいしい」と煮ていくから

「おいしい (甥と甥)」いとこの関係からいとこ煮と

いわれるようになったそうです。



夏に収穫したかぼちゃは冬まで保存され、ビタミンAが豊富で栄養価が高く風邪予防に効果があります。



冬至には“ゆず湯”



冬至にゆず湯に入るのは、どんな意味があるのでしょうか?

ゆず湯は「融通がききますように」という願掛け、冬至は「湯治」の語呂合わせとされています。

香り高いゆずは邪気がおこらないと言われています。

ゆずは実るまでに長い年月がかかるので、長年の苦労が実りますように・・・

との願いも込められています。

また、ゆず (ゆず湯) には血行を促進して冷え症を

緩和したり、体を温めて風邪を予防したり、果皮に含まれる

クエン酸やビタミンCで美肌効果もあります。さらに香りでリラックス

効果もありますので、気持ちも安らぎます。



またこんにやくを冬至に食べる地方もあるそうです。

「砂おろし」といい年末の大掃除のようにこんにやくを

食べて体内にたまった砂を出しましょう。



お誕生日会食

ガパオライス

ビーフン グリーンサラダ

ラクサ風スープ

ミルクプリン

11月5日 (火)



12月のイベントメニュー

炊き込みご飯 鶏肉の磯辺揚げと天ぷら 赤だし

炊き合わせ ほうれん草の白和え 果物

お誕生日会食 12月11日 (水)



ライス ミートローフ マカロニのケチャップ炒め

ポテトサラダ クラムチャウダー風 ココアプリン

クリスマス 12月25日 (水)

