

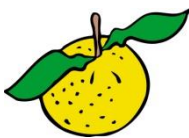
2017年も残すところ1カ月を切りました。みなさまにとってどんな年だったでしょうか。年末にかけてより一層寒さも厳しくなります。風邪をひかないよう体調に気をつけて、元気に年越しを迎えましょう。

栄養指導室 松田・大下

年末・年始の『行事食』楽しく美味しく♪

〈冬至〉

太陽の中心が冬至点を通過する、北半球では一年で昼が一番短く、夜が一番長くなる日。12月22日頃のこと。この日にはゆず湯に入ったり、地方によってはかぼちゃを食べたりする風習がある。



- かぼちゃはカリウムを多く含む特徴があり、煮物やサラダは毎日続けて食べないようにしましょう 天ぷらがおススメ！
- 柚子は大根なますに入れるとよい香りがして食欲も増します

〈クリスマス〉

イエス・キリストの誕生をお祝いする日。日本ではバレンタインデーやホワイトデーなどのような楽しいイベントの一つという意味合いが強い。



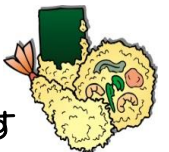
- メインはエネルギーアップのため鶏の唐揚げ（3個）がおススメ
- ショートケーキは生クリーム、卵などを使用するためリンが多く含まれています！（チーズケーキはリンの量が多く、チョコレート系はカリウムの量が多いことが特徴）
- サラダは一度茹でてから使用しましょう 生野菜は控えめに
- シチューやグラタンは牛乳をたっぷりと使用しています！

〈年越し〉

江戸時代に定着した日本の風習に、大晦日に年越しそばを食べることがある。そばは他の麺より切れやすいことから『今年一年の災厄を絶ち切る』という意味がある。



- そばに天ぷらやかき揚げ、油あげなどを加えてエネルギーアップ
⇒リンの量が気になる方は…野菜のかき揚げがおススメ
- 出汁は残しましょう（塩分が多く含まれています）
- かけそばよりざるそばの方が体重の調整がしやすくなります



〈七草がゆ〉

春の七草（せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）古来から正月に七草がゆにして食べると万病を払うと言い伝えられてきた。



- 七草は野菜類なのでカリウムを多く含んでいます！
必ず下茹でを行ってから調理しましょう