



《毎月19日は食育の日です》

ゆずのお話

12月21日は一年で最も昼の時間が短くなる冬至です。冬至の日には、伝統行事としてゆず湯に入ります。ゆずの木は病気に強く寿命が長いので、その実をお風呂に入れて無病息災を祈るようになりました。お風呂に入れるだけでなく、食べることで冬の寒さに負けない身体づくりに役立ちます。

ゆずにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは免疫力アップと、細菌やウイルス感染を抑制し、風邪やインフルエンザの予防に効果があるといわれています。

ゆずの美味しい食べ方として、皮を刻んで和え物やすまし汁に入れることで上品な香りの料理になります。また鍋料理に果汁を絞って入れたり、輪切りにして入れたりすると手軽にゆずを楽しむことができます。鍋料理にすることで、体が温まり免疫力アップが期待できます。寒い冬には積極的に取り入れ、元気に年末を迎えましょう。

豚肉とかぼちゃの揚げ煮



《4人分》

・かぼちゃ	1/8個	・醤油	大さじ1.5
・揚げ油	適量	・砂糖	小さじ2
・豚肉	240g	・酒	大さじ1
・玉ねぎ	中1個	・みりん	大さじ1.5
・人参	中1本	・水	240ml

《作り方》

- ①かぼちゃを一口大に切り、油で揚げます。
- ②玉ねぎと人参は食べやすい大きさに切り、油をひいたフライパンで、豚肉、玉ねぎ、人参の順で炒めます。
- ③野菜がしんなりするまで炒めたら、水と調味料を加え、ひと煮たちさせます。
- ④①で揚げたかぼちゃを加え、弱火で味が全体になじむまで煮たら完成です。

※水をだし汁に変えることで、より美味しくなります。

☆かぼちゃの栄養素☆

かぼちゃの皮は固いので、調理の際に捨てている方もいるかもしれませんが、皮にはベータカロテンが実の2倍以上含まれており、免疫力アップの効果があります。

冷たい風や落葉に、本格的な冬の訪れを感じる季節になりました。年の瀬がだんだんと近づいていますが、皆様にとってどのような一年だったでしょうか。今年新型コロナウイルスの流行により、これまでの生活様式の見直しが必要となりました。来年は感染症に憂慮することなく、穏やかに過ごしたい思いを馳せている方も多くいらっしゃると思います。

12月21日は「冬至」です。冬至には「ん」の付く物を食べると運を呼び込めると言われています。七草は春が有名ですが、南瓜（なんきん）、蓮根、人参、銀杏、金柑、寒天、饅頭（うんどん）は冬至の七草と呼ばれ、7つとも「ん」が2つ付くため、これを食べると幸運が2倍になる縁起のいい食べ物とされています。どれも冬の寒い季節に適した栄養素を含んでいます。積極的に摂取していきましょ

う。

事業所欄

