

あさひ園 12月の調理だより

2015年

第3次くまもと21ヘルスプラン！
県民の皆様一人ひとりに取り組んでいただきたいこと！

おいしい・ヘルシーで生活習慣病予防！あと一皿（100g）
野菜を食べましょう

目指そう、プラス1000歩！

歯を大切にしよう！目指そう「6024」・「8020」

こころの健康のためにも十分な睡眠を取りましょう！

タバコの煙に注意しましょう！

がん検診や特定健康診査を受けましょう！



●旬の素材

- 野菜・・・ねぎ、ほうれん草、水菜、大根、山東菜、春菊、小松菜
かぶ、ごぼう、白菜、ブロッコリー、つくね芋、かぼちゃ
- 海の幸・・・金目鯛、たら、さわら、ぶり、ほっけ、まぐろ、わかさぎ、
あさり、牡蠣、甘えび、ほたて貝
- 果物・・・りんご、みかん、ネーブルオレンジ



●素材別効能

- ねぎ……………消化促進、強壮作用、利尿作用、風邪予防、冷え症改善
ほうれん草…栄養補給、貧血予防、風邪予防、骨を丈夫にする
かぼちゃ……脳卒中予防、風邪予防、抗癌作用、強力な抗酸化作用

●12月の行事

とうじ
冬至（22日）



冬至は二十四節気の一つで、一年中で昼間が一番短く、夜が一番長くなる日です。「日短きこと至る（きわまる）」という意味があります。この日にはかぼちゃや小豆粥を食べる風習があります。また、邪気を祓い風邪をひかないように、冬至風呂（ゆず風呂）に入って無病息災を祈ります。

おおみそか
大晦日（31日）

大晦（つごもり）日。1年の最後の日、この晩にそばを食べて長寿を願うならわしが年越しそばです。関東では「晦日そば」、関西では「晦そば」と言います。大晦日の夜、つまり除夜に各地の寺で突かれる鐘は、人間の108の煩惱を一つ一つ消し去ると言われています。