



栄養だより 12月の行事食



行事食は、自然の恵みに感謝しながら食生活を営んできた先人たちが生み出した食事です。一年を締めくくる12月にはさまざまな行事がありますので、ご紹介します。

12月1日 乙子の朔日(おとこのついたち) 川渡りの朔日

1年の最後の月の1日には、小豆餅や小豆団子を食べる習慣があります。

材料の小豆と米は、古来より先人たちが滋養のために食してきた食べ合わせです。

双方を一緒に取ることで、双方に不足気味の必須アミノ酸を補うことができます。小豆は疲れを取り去るビタミンB1、腸内環境を整える食物繊維、抗酸化の高いポリフェノール、利尿作用に優れたサポニンなどを含んでおり、疲労回復やむくみ取りに優れた効果を発揮します。



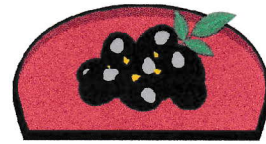
12月8日 ろう八会(ろうはつえ) 成道会(じょうどうえ)

悟りを開いた釈迦が、その過酷な修業からの体力回復に口にしたのが粥であるという言い伝えにより、米にさまざまな具材を入れて作り、滋養に溢れたお粥を食べます。

12月9日 大黒様の年取り 大黒様の嫁迎え

大黒様を祭るこの日には、大黒様の「黒」に因んで黒豆料理を食べます。

黒豆は良質なたんぱく質と脂質を豊富に含んでいる栄養価の高い食で、黒い色は抗酸化の高いポリフェノールの一種であるアントシアニンです。活性酸素を除去して生活習慣病を予防し、視力回復にも働きます。



12月22日頃 冬至



1年の中で夜が最も長く、昼が短くなる日です。魔除けとなり風邪をひかないとされるかぼちゃを食べます。

かぼちゃはβ-カロテンやビタミンCが豊富な野菜です。β-カロテンは活性酸素を除去する働きに優れておりがんや生活習慣病の予防に有効に働きます。豊富な食物繊維がコレステロール除去や便秘を予防し、体を温めて胃腸を丈夫にする作用があるため、体力強化が期待できます。

12月31日 大晦日

細く長く寿命が延びるように願う年越しそばを食べて、正月の年神様を迎え、一年の無病息災を願います。

そばには良質なたんぱく質や、毛細血管を丈夫にするルチンが含まれています。年越しそばは夜遅くに食べるものですが、主成分のでんぷんは消化吸収に優れているため、胃もたれを予防します。ビタミンB1やB2も豊富に含まれているため、体力の強化が期待でき、食物繊維が便秘解消に働きます。薬味のねぎはたっぷり添えていただくと、ねぎに含まれる硫化アリルがそばのビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を活発にしてくれます。

