



冬将軍に負けない強健な身体を食べ物で！！

気温が低くなり部屋の換気と手洗いが苦痛になる季節になりました。また湿度が低く、インフルエンザや風邪等のウイルスが飛び回りやすくなっています。衛生管理や生活習慣、食事内容にちょっと気を配り、健やかに生活してほしいです。

【夜食】

脳の重さは身体全体の2%程度ですが、摂取カロリーの20～30%も消費します。脳のエネルギー源（ブドウ糖）である糖質制限をしていると、脳がエネルギー欠乏を起こし、集中力がダウンします。そんな時には、うどん、おにぎりのような炭水化物を食べましょう。



おかゆ



あっさりうどん



おにぎり1個

満腹ホルモンが働くと、眠気がきます。胃に負担がかからないあっさりしたものを選びましょう。

【身体を温める食べ物】

・発酵食品

味噌、漬物、チーズ、ヨーグルト、納豆など

・色

赤やオレンジ等の暖色系の食品は体を温める作用が期待できます。

【身体を温める飲み物】

・紅茶、ウーロン茶は発酵飲料です

・ごぼう茶、しょうが紅茶 地中で育った野菜は体を温めます

・ココア ポリフェノールが血流を良くします

風邪の引き始めには、脂質をおさえた消化のよい食事で胃腸をいたわりましょう。また、咳が出るとエネルギーが消耗するので十分なエネルギー補給をします。さらに、熱がある時には水分補給を十分にしつつ、ビタミンCをとりましょう。

身体症状に合わせて食品を選んでください。

♪福～よ来い来い

福よ来い♪

食材や料理は様々ですが、どの国も新しい一年の幸せや長寿、幸運を願って食べられています。5ヶ国のお正月料理をご紹介します。

- 魚生(ユーシェン) シンガポール風サラダ 
大根 きゅうり しょうが にんじん レタス ねぎ 紫キャベツ グレープフルーツ
サーモン 揚げワンタンの皮 ピーナッツを千切りにし、ドレッシングとしぼったライムをかけ混ぜて食べます。
- ガレット・デ・ロワ フランス 
パイ生地に濃厚なアーモンドクリームが入ったお菓子をパイシートで包み焼きます。
- ペリメリ ロシア 
ロシアの水餃子。たっぷりのサワークリームとディルを添えて食べます。
新年を迎えるために家族総出で作ります。コイン入りのペリメリに当たると幸せな1年になるといわれています
- 大根餅 香港
茹でた大根と粉類をよく混ぜ、表面をカリカリに焼きます。
- レンティッキエ レンズ豆の煮込み イタリア 
丸いレンズ豆の形がコインに似ていることから、金運UPを願い食べます。

日本のお節料理



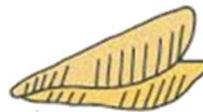
海老(腰が曲がるまで長生き)



鯛(めでたい)



こんぶ(よろこんぶ)



かずのこ(子孫繁栄)



黒豆(まめに働ける)



れんこん(先が見える)

※ お節の料理には全て意味があります。