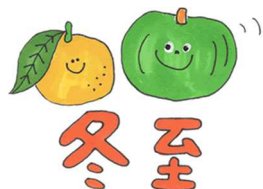




寒さも本格的になり、風邪の流行る季節になりました。いよいよ冬も本番です。うがい、手洗いをしっかりして規則正しい生活を心がけましょう。



一年の中で昼の時間が最も短くなる日のことを冬至といいます。

かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると、風邪をひかないなどと昔から伝えられてきました。冷蔵庫の無かった時代には、保存のきくかぼちゃは大切なビタミン源として重宝されていたそうです。

冬至には「ん」のつく食べ物を摂ると病気にならず、長生きするといわれているため、「なんきん」とも呼ばれるかぼちゃは全国的に食べられてきました。地域によっては、うどんやれんこんを食べるところもあります。

※今年の冬至は12月22日です。※

旬の食材

季節の野菜

大塚にんじん

(市川三郷町大塚地区)



土壌がきめ細やかで、石の無い肥沃な土地のことを「のっぴい」と言い、市川三郷町は昔から品質の良いにんじんやごぼうなどの根菜類がよく穫れたそうです。

栄養分が豊富な「のっぴい」に育てられた大塚にんじんは、濃い鮮紅色で独特の風味と甘さのある、太くて長いにんじんです。収穫時には80cm~120cmにもなります。

一般のにんじんと比べると・・・

カロチン（視力の維持、美肌効果、悪玉コレステロールの活性を防ぐ等のはたらき）は1.5倍、ビタミンB2（たんぱく質や炭水化物の代謝を助ける、口内炎防止等のはたらき）は3倍、ビタミンCは2.3倍、食物繊維は3.4倍と非常に栄養豊富です。

風邪の季節に備えて免疫力を高めよう！！



●免疫力って？ 体内に侵入した、細菌やウイルスといった病原体を攻撃し排除する生体の防衛機能（免疫細胞の働き）のことです。

〈免疫力UPにオススメな栄養素〉

・たんぱく質



免疫細胞の主原料はたんぱく質です。ビタミンCやビタミンB6、ミネラルなどと一緒に摂ると、より吸収されやすくなります。たんぱく質には、植物性たんぱく質（豆腐、納豆等）と、動物性たんぱく質（肉、魚、乳製品等）があります。吸収されやすいのは動物性たんぱく質ですが、脂肪分が多いので食べる量に注意しましょう。

☆15歳以上の平均必要量（男性：50g 女性：40g）

・ビタミン



免疫細胞の働きを低下させる、活性酸素の活動を抑えます。（抗酸化作用）

*ビタミンC：加熱に弱い水溶性ビタミンなので、そのまま食べられるみかんやいちごなどの果物がおすすめです。きゃべつやブロッコリーにも多く含まれます。スープ等にとすると、溶け出したビタミンも摂取することができます。

*ビタミンE：脂溶性ビタミンで、アーモンド、アボガド、コーン油、ひまわり油、ごまなどに多く含まれます。

・食物繊維や発酵食品



免疫細胞の70%は腸に存在するといわれています。善玉菌を増やすことで、抗体が多く作られ、免疫を活性化します。また、食物繊維には水溶性食物繊維（ごぼう、なめこ、アボガド、オクラ、納豆など）と不溶性食物繊維（豆類、えのき、えりんぎ、さつまいもなど）があり、水溶性：不溶性1：2で摂るのが理想的です。水溶性食物繊維は、ゆっくり移動するのでお腹が空きににくく、食べ過ぎを防ぎます。また糖の吸収を緩やかにする働きがあります。不溶性食物繊維は、水分を吸収して膨らみ、腸を刺激して便通を促します。

ちなみに、「レタス 〇個分の食物繊維」という広告から、レタスは食物繊維が多いイメージですが、キャベツはレタスの4倍、サニーレタスは6倍の水溶性食物繊維が含まれています。レタスは食物繊維よりビタミンや葉酸が豊富です。

●体温を高く保つ、自律神経を整えることも免疫力アップには欠かせません。人は笑顔になると、細胞が活性化されることが科学的にも証明されています。笑顔からリラックス効果が得られると自律神経の安定にも繋がります。

