



# 河北の食育だより



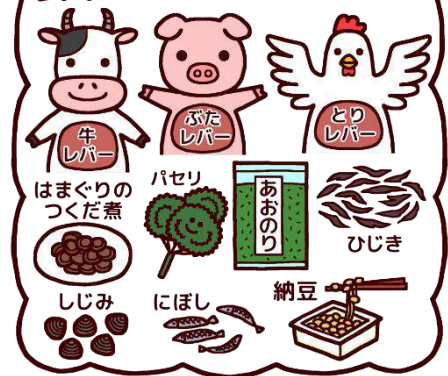
風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、年末年始を乗り切りましょう。

## 成長期に不可欠なミネラル『鉄分』

体を作っている細胞に栄養素や酸素を運ぶのが血液成分ヘモグロビン。

このヘモグロビンを作るために欠かせない栄養素が『鉄分』です。肉類、海藻類、豆類やしじみ、はまぐり、ほうれん草などに多く含まれていて、中でも、レバーに含まれる鉄分は吸収率が上がっています。また、鉄分はビタミンCと合わせることで効率よく吸収されるため、肉類や果物をセットで食べるのがおすすめです。

### 鉄を多く含む食品



## 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



## 大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。