

栄養だより



空気が冷たく乾燥する季節となりました。インフルエンザ等の感染症の流行が心配ですね

ところで、食べ物には、体を冷やす物、温めるものがあることをご存じですか？

寒い冬には、温める食べ物飲み物を積極的に摂って、体の中から温めましょう！

①調味料を変えよう

【冷やす調味料】

・化学調味料



・マヨネーズ



・酢



・白砂糖



【温める調味料】

・自然塩



・味噌



・醤油



・黒砂糖



②食材を変えよう

【冷やす食材】

・バナナ



・みかん



・きゅうり



・トマト



・白米



・うどん



・バター



・豚肉



【温める食材】

・りんご



・ぶどう



・かぼちゃ



・ねぎ



・玄米



・そば



・しょうが



・牛肉



③飲み物を変えよう

【冷やす飲み物】

・牛乳



・豆乳



・緑茶



・コーヒー



・清涼飲料水



・麦茶



・ウーロン茶



・ビール



【温める飲み物】

・ココア



・生姜湯



・白湯



・紅茶



・甘酒



・ほうじ茶



・ジャスミン茶



・日本酒



1月7日は、七草粥の日

七草粥を食べるのには、2つの理由があります。

●無病息災 ●長寿健康

1月7日に七草粥を食べるのは、青菜の摂取が不足しがちな時期にしっかりと体に取り入れる為でもあります。

さらに、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわるという説もあります。

今年は生姜入りの七草粥なんて、どうでしょうか？

寒い冬を健康に過ごしましょう！！

