



12月22日は**冬至**です。この日は、一年で最も**夜の長さが長くなる日**です。体を温め、**無病息災を祈る日**として昔からの習わしが現在も続いています。

かぼちゃ

昔は夏に収穫したものを冬至まで大切に**保存**していましたが、現在では夏に南半球で生産された**旬の輸入**かぼちゃを食べることが一般的です。

冬至に**かぼちゃ**を食べるようになったのは、野菜の少ない季節にかぼちゃを食べて**栄養補給**をし、**無病息災**を**祈願**してきた背景があるようです。

今年の冬も**かぼちゃ**と**ゆず**で乗り切りましょう♪♪



ゆず

柚子にはその香りに**邪を祓(はら)う霊力**があると信じられてきました。

冬至は「とうじ」と読みますが、これを「湯治(とうじ)」とかけて生まれたのが**柚子湯**です。

柚子には**血行を促進**する成分や、**鎮痛作用**のある成分が含まれています。更に**ビタミンC**も豊富な為、湯につかり全身からそれらの成分を吸収することで**風邪をひきにくくする効果**があります。

今月の行事食

1日 誕生日祝食(お赤飯)

24日 クリスマスメニュー

31日 年越しそば

※食種により異なります。

美肌を手に入れよう！！

内臓を健康に保ち、栄養をしっかり摂取していれば、年相応の美肌を手にするのは難しいことはありません。これからの季節は乾燥が気になりますが、化粧水や加湿器で水分を補給しつつ、更に適切な**栄養**で美肌を目指しましょう♪♪

- | | | |
|--------|------------------|------------------------|
| ビタミンA | 潤いパワー | ⇒うなぎ、レバー、銀ダラ、人参、かぼちゃ 等 |
| ビタミンC | 美白・ハリパワー | ⇒赤・黄ピーマン、ブロッコリー、柿 等 |
| ビタミンE | 血行促進パワー | ⇒モロヘイヤ、ほうれん草、アーモンド 等 |
| ビタミンB群 | トラブル予防パワー | ⇒魚、肉、野菜をバランス良く |

※ ニキビや吹き出物がある場合は、**食物繊維**をプラスして腸をきれいにするのがポイント。また、コーヒーなど**カフェイン**を含む飲料はビタミンBやCを消費するので**控え目**にすると良いでしょう。

