

もうすぐ冬休みです。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会も増えます。この機会を利用して、家庭の味や地域ならではの料理について、家族で語り合ってみてはいかがでしょうか？ また、寒い時期の体づくりについて考えるのもよいですね。



## 寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



### かぜに負けない！ 体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に、体を温め寒さに対する抵抗力を高める「たんぱく質」や免疫力を高める「ビタミンA」、コラーゲンの合成に役立ち、感染症予防に効果のある「ビタミンC」が多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

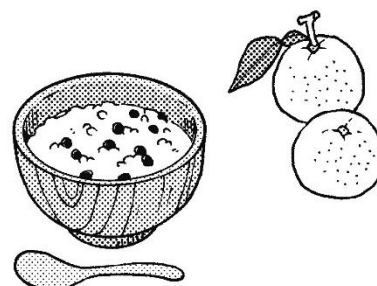
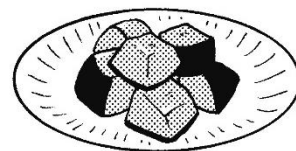


### 家族で徹底！ 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。

### 冬至にまつわる食べ物

冬至は、一年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。昔、中国では、冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると、中風※にならず、かぜをひかないとされたこと、小豆の赤い色が邪気をはらうとされていることからだそうです。その他、同じ理由でゆず湯に入る風習もあります。



※中風…脳卒中などで半身不随になってしまう状態