



しよくいくとくしゅう 保健だより 食育特集

NO.3

令和6年12月19日
四万十町立七里小学校

「冬至」に関係のある食べ物って？

冬至とは1年で1番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日とされています。今年の冬至は12月21日(土)。
そんな冬至に関係が深い食べ物を知っていますか？

その1. かぼちゃ



- ・かぼちゃは冬至に食べるものというイメージがありますが、実は夏が旬の野菜です。
- ・無病息災を願う風習から「ん=運」が重なる食材を食べるようになったようです。かぼちゃは別名「なんきん」。「ん」が重なった食材のひとつです。
- ・**かぼちゃのここがすごい！**
 - 収穫後も栄養価をほとんど損なわず保存することができる！
 - 体の老化を防いだり血液の流れを良くするビタミンEや体内でビタミンAに変わって皮膚や見る力(視覚機能)の健康を保ったり、体を温めてくれるβ(ベータ)カロテンが豊富！

その2. ゆず

- ・冬至の日にゆず湯に入るのは、冬が旬のゆずは香りが強いので、その香りで悪い気(邪気)が起らないようにするため、またゆずは実るまでに長い年月がかかることから「長年の苦労が実りますように」という願いが込められているとも言われています。
- ・**ゆずのここがすごい！**
 - ビタミンCとクエン酸が含まれていて疲れを回復させる効果や、体の中でエネルギーを生み出すのに必要な栄養素がたくさん含まれています。



ゆずもかぼちゃも風邪予防に効果的！

このように季節の行事と食は深いつながりがあることが分かりますね。日本の和食は栄養バランスの良さや季節・伝統的な行事との関わりなどの特徴があり、「ユネスコ無形文化遺産」にも登録されています。長い年月をかけて積み上げてきた食文化に触れ、私たちが大切にしていきたいことで、次の世代につなげていけるようにしたいですね。

食事の時に思い出してほしい腹八分目に医者いらず

これは食べ過ぎを注意することわざで、腹八分目にしておくことでずっと健康でいられるという意味です。

食べ過ぎは、「万病のもと」とも言われる肥満につながります。また、胃に負担がかかるため胃もたれ・胃痛を起こしたり、胃の中物がこみ上げてくる逆流性食道炎などの病気の原因になったりします。



食べ過ぎを防ぐコツは「よくかむ」

食べ過ぎの主な原因は早食い。食べ始めてから脳が「満腹」と判断するまでには20分ほどかかるため、1口30回を目安によくかみ、ゆっくり食べましょう。

クリスマス、お正月とごちそうを食べる人も多いかもしれませんが、ぜひ腹八分目を意識してみてください。

