

みなさま、一年間ありがとうございました。

今年もあと少しで終わりですが、クリスマスや大晦日などまだまだ楽しい行事が残っています。そんな楽しい行事を元気な体で過ごせるように、健康に良い野菜をみなさんに一つ紹介します。みなさんは南瓜は好きですか？もともとは夏が旬の野菜ですが、冬の一番寒い時期に食べると、カロテンやビタミン等によって免疫力が高まり、体も温まるので風邪などを引かなくなるのです。長く保存ができ、熟している方が栄養価が高く甘みも強くなるので、みなさんも南瓜を食べて健康な体作りをしましょう。それでは、みなさま良いお年をお迎えください。



今月の目標

決まった時間にお食事を



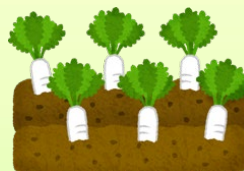
決まった時間にご飯を食べる。とても大事なことです。なぜ決まった時間にご飯を食べるのが良いのかみなさんにご紹介します。

みなさんの体の中には、体の調子を整えるために時計があるのです。その時計はいつも同じ時間にご飯を食べていると、その時間をしっかり覚えてくれるのです。そして決まった時間になるとご飯を食べる準備をしてくれるのです。毎日の食事の時間が大きくズレると体内の時計も準備をすることが出来なくなり、ストレスや体調不良にも繋がるので、出来るだけ同じ時間にご飯を食べましょう。

そうすることで、より元気で強い体を作ることが出来ます。



12月の旬ピックアップ



だいこん

12月に入り、大根の旬の季節がやってきました。

苦手な人もいるかも知れませんが、塩分の摂りすぎを調整するカリウム、歯や骨の元になるカルシウム、エネルギーを作り出すビタミンB1など様々な栄養分が含まれている野菜なので、健康のためにしっかり食べてくださいね。

ちなみに、大根を食べた時に「甘い」と感じる時もあれば、「辛い」と感じる時もありますよね。実は大根がまだ土の中にいる時、地上に近い上の部分は寒さで凍らないように糖度を上げて甘くなるそうです。逆に、下の部分は虫避けのために辛くなるそうです。みなさんが次に食べる時はどんな味がするのでしょうか。楽しみですね。