

草や木も静まりかえる寒い季節を迎えました。冬至(12月21日)は太陽が1年中で最も南に偏り、日照時間が最も短くなる日です。世界各国では冬至を太陽の誕生日と考える場所が多く、これがお正月やクリスマスにつながっています。寒いこの時期かぼちゃ・人参などの色の濃い野菜を食べて、風邪の予防をしましょう。

旬を味わいましょう

わかさぎ

公魚

わかさぎは漢字で書くと「公魚」と書きます。江戸時代、霞ヶ浦の北にある麻生の藩主が将軍家への年賀に参上するときわかさぎを献上したことに由来します。将軍家御用達の魚「御公儀の魚」からきています。



わかさぎというと、氷結した湖面に穴をあけて釣り糸を垂れる、わかさぎ穴釣りが冬の風物詩として有名です。わかさぎの餌はプランクトンですが、氷に開けられた穴から光が暗い湖の中に差し込むと、それまで湖の中に分散していたプランクトン類がこの光に向かって集まります。それを求めてやってきたわかさぎが、穴から降ろされた釣り餌に飛びつく仕組みになっています。この様な生態を利用してこの独特な穴釣りが行われているそうです。



栄養豆知識

わかさぎは魚の中でもカルシウムが豊富で、骨が柔らかく丸ごと食べられるので、カルシウムの補給源としては効率の良い食材です。5~6匹で成人一日分のカルシウム必要摂取量600mgが補えます。また、免疫力を高めたり、肌荒れを防いでくれるビタミンAや亜鉛も多く含まれているため乾燥し、肌荒れや風邪をひきやすいこれからの季節にぴったりの食材です。

かぶ 蕪



春の七草のせり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろのうち「すずな」=かぶのことです。「日本書紀」には持統天皇が「五穀(主食)を補う作物としてかぶの栽培を奨励するおふれを出した」という記録が残っています。

栄養豆知識

かぶの栄養は葉は緑黄色野菜、根は淡色野菜と栄養価が異なります。葉の部分にはビタミンAやビタミンC・カルシウム・鉄分、食物繊維が含まれており、栄養素が豊富です。根のほうはビタミンCや消化促進の手助けをしてくれるジアスターゼが含まれており胃もたれや胸やけの改善に効果的です。

天下分け目のかぶらライン



かぶは日本全国に約80種類もの品種があります。それらは大きく2つ、中国大陸を経て伝わった東洋型とヨーロッパ、朝鮮半島を経て伝わった西洋型に分かれています。面白いことに、それらの種類は関ヶ原付近を境に分布がはっきりと分かれています。愛知ー岐阜ー福井を結んだ境目は「かぶらライン」と呼ばれています。



冷えを追い払って元気な身体を取り戻しましょう！

「冷え」は、血液循環が滞ったり、水分バランスやホルモンバランスの崩れ、臓器の働きが低下しているサインです。身体が冷えると、身体を縮めたり首をすくめたり、身体が緊張した状態が長く続きます。こうした状態は、血液の循環を悪くさせるために、疲労物質がなかなか排出されず、筋肉にたまり、肩こりを起こしてしまいます。さらに「冷え」が続くと、自律神経を乱し、手足の冷えやほてり、頭痛、めまい、腰痛、便秘など、体の様々な病気や不調を引き起こします。特に、女性特有の病気は「冷え」が悪化要因になるとも言われており、現代女性の平均体温は60年前と比べ1℃低下しています。

冷え性チェック！

- いつでも膝掛や靴下が手放せない
- 身体がだるくて疲れやすい
- 肩がこる
- 立ちくらみしやすい
- 足がむくむ

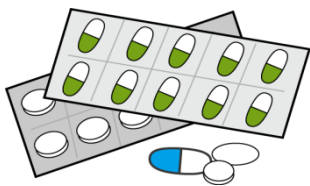


- 少しの運動でも息切れや動悸がする
- 暑がりなのに、足は冷たい
- 汗っかき
- お腹を触ると冷たい
- 顔色が悪い、または悪いと言われる

どれか1つでもチェックが入れれば冷え性の可能性があります



過度の冷房や冷たい飲み物



鎮痛剤の使い過ぎ



運動不足



長時間のスマホ

こんな生活習慣が冷えを招きます



無理なダイエット



シャワー浴



睡眠不足



ストレス過剰

冷え解消には生活習慣を変えることが大切です



あたためグッズ活用する



適度な運動習慣

食生活を見直す



身体を温める食材



質の良い睡眠



湯船での入浴

- | | |
|-------|-----|
| ショウガ | 鮭 |
| ニンジン | たら |
| ゴボウ | かき |
| レンコン | アジ |
| ジャガイモ | サバ |
| ネギ | 納豆 |
| ニラ | キムチ |
| 玄米 | チーズ |



ストレスの解消

