

透析だより 12月号



早いもので今年も残るところあと1ヶ月を切りました！！
来年も皆さんにとってよい年となりますように・・・
今年最後の透析だよりは冬の行事にまつわる食べ物の紹介です。

★12月22日 冬至(とうじ)★

・冬至かぼちゃ

＼ 風邪予防！！ ／

昔から、冬至にかぼちゃを食べる習慣がありますが、これはかぼちゃにビタミンAやカロチンが豊富で、肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれることから、

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれています。

かぼちゃの煮物を作る際は、カリウムを上手に除去できるように、小さめに切って茹でこぼしてから、鍋に戻して味付けをするのがおすすめです。



・“ん”がつく食べ物

冬至にはかぼちゃの他にも、“ん”のつくものを食べると“運”が呼びこめるといわれ、昔はにんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかんなど「ん」のつく食べ物を食べて縁起を担いでいたそうです♪



★12月31日 大晦日★

・年越しそば

大晦日に縁起を担いで食べるそば。江戸時代に定着した日本の風習で“今年一年の厄災を断ち切る”、“細く長く健康で長生きできるように”などのさまざまな意味があるようです。

そばは、リンが多い食品のひとつですが、良質なたんぱく質・ビタミンB群・食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。汁は残すと水分量を減らすことができますよ♪



様へ