



# 栄養課だより

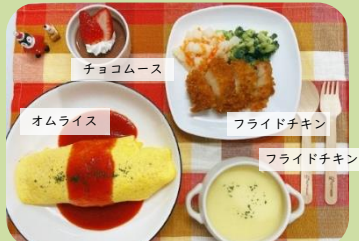
2021.12  
Vol.7

本格的な冬を迎え、厳しい寒さが身に染みる季節となりました。

みなさんは風邪など引かれていませんか？

## 12月の行事食

当院では、12月24日にクリスマスをテーマにしたお食事を提供させていただきました！



チョコムース

オムライス

フライドチキン

フライドチキン

## 世界のクリスマススイーツ

アメリカ



ジンジャーブレッドハウス

ジンジャーブレッドは、祝祭時によく食べられる生麦入りクッキー。アメリカではクリスマスケーキの発想がなく、家庭ごとにいろいろなスイーツを用意しクリスマスを楽しむます。

イギリス



クリスマスプディング

小麦粉をベースにドライフルーツやナッツを練り込み、蒸した後に1ヶ月ほど熟成させるケーキ。食べる前にはフランベするんだとか。イギリスのクリスマスには欠かせない存在。



ブッシュドノエル

フランス・ベルギー  
日本でもよく見かけるロールケーキにチョコクリームをデコレーションして作る切り株のようなケーキ。フランス語で“クリスマスの丸太”を意味します。

ドイツ・オランダ  
ドライフルーツや木の実を生地に練り込んだ焼き菓子。時間が経つほど熟成し、美味しくなります。クリスマスまでの約1ヶ月間、薄切りにして食べて楽しめます。



シュトーレン

## 冬至

一年で日照時間が最も短いとされている冬至。冬至の食べ物といえばかぼちゃですが、なぜかご存じですか？

かぼちゃは栄養価が高く日持ちするため、昔は夏に採れたかぼちゃを大切に保存していました。野菜の収穫量が少なくなる寒い冬を健康に過ごせるよう、冬至にかぼちゃを食べる風習が生まれたそうです。

## かぼちゃの栄養

脂溶性ビタミンが多く含まれているため、マヨネーズで和えたり油で炒めると吸収率がアップ！

### β-カロテン

β-カロテンは体内でビタミンAに変換され皮膚や粘膜を健康にします。また抗酸化作用が高く、老化やがん予防の効果が期待されています。

### ビタミンE

ビタミンEは体内の脂質やたんぱく質、DNAなどの酸化を防ぐ働きがあり、動脈硬化や心臓病、認知症などの予防に効果があるといわれています。

## かぼちゃのいとはこ煮

☆材料☆	かぼちゃ ¼個	☆砂糖 小さじ1
	小倉の缶詰 100g	☆塩 ふたつまみ
	水 約200mL	☆醤油 大さじ1

### ☆作り方☆

1. かぼちゃはワタと種を取り、一口大に切る
2. 鍋にかぼちゃ、水、☆の調味料を入れ、中火にかける
3. 沸騰したらアルミホイルで落とし蓋をし、軟らかくなるまで煮る（5～10分）
4. あんこを入れ、弱火で2～3分混ぜながら煮る
5. 盛り付けて完成

## 大晦日に蕎麦を食べるのはどうして？

大晦日に蕎麦が食べられるようになった由来は諸説あります。

「細く長く伸びることから、長寿や無病息災を願うため」「切れやすいことから、一年の苦労や厄災を断ち切るため」このように、蕎麦は縁起の良い食べ物として江戸時代中期頃から大晦日に食べられるようになりました。当院でも12月31日に年越し蕎麦を提供させていただきました。

## そばの栄養

そばは穀類の中で最もたんぱく質が多く含まれている食品です。また食物繊維も多く、腸内環境を整えると共にコレステロールの排出も促すため、ダイエットの味方として注目されています。またポリフェノール一種であるルチンを多く含み、高血圧を予防する効果があると言われています。その他にも、疲労回復に役立つビタミンB1、脂質代謝を促すビタミンB2、エネルギー代謝に関わるナイアシン、抗ストレスのバントテン酸など水溶性ビタミンが豊富に含まれています。

よいお年をお迎えください

