

健康市場

第 208 号

〒193-0942

八王子市栢田町 583-15

[Tel:042-661-6047](tel:042-661-6047)

発行元：永生会 栄養科

発効日：H26.12.1

責任者：栄養科 佐藤

ゆず

☆ 栄養・効果

ゆずの栄養価は、果肉より果皮のほうが高く、とくにビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは風邪の予防や疲労回復、そして肌荒れなどに効果があります。また、ビタミンB₁、B₂、鉄分、カリウム、カルシウムなども含まれています。



☆ 調理法

ゆずは食べるというより、香りと酸味を楽しみます。主に果皮を料理の風味付けに使われます。料理の隠し味に使ったり、和え物などにゆえたいなど風味を楽しみましょう。ジャムなどにもしてみるのもおすすめです。

～ゆず湯に入ろう！～

日本では、冬至にゆず湯に入る習慣があります。血液の流れを良くする血行促進効果が高く、風邪の予防になるとされています。新陳代謝も活発になるので、疲れや痛みもとれ、冷え性にも効果があります。

ゆず湯に入り日頃のストレスや疲れをとり、新年を迎えましょう！



大晦日



大晦日とは...

大晦日は1年の最後の日です。大晦(おおつごもい)とも言います。晦日とは毎月の末日のことをいいます。1年の最後の特別な末日を表すため、「大」をつけ大晦日というようになりました。新年の神様である年神様が来るのを寝ないで待つ日です。昔は1日に終わりが日没だったため大晦日の日暮れが新年でした。

除夜の鐘

大晦日には色々な行事が行われます。大晦日の行事は古く、平安時代から行われているそうです。仏教の浸透とともに除夜の鐘を撞く習慣が生まれました。除夜とは大晦日の夜のことを言います。除夜の鐘で撞かれる回数は108回で、人間の煩惱の数が108個あることから、それを取り除くために108回撞かれます。



年越しそばを食べましょう



大晦日に年越しそばを食べるようになったのは江戸時代からです。
そばのように細く長く生きられるようにという意味でたべられるようになりました。
年を越してから食べると縁起が悪いとされているので12時前には食べ終えましょう。

1年の終わりに家族と一緒に食べ

一緒に年を越しましょう。