

健康市場

第 219 号

〒193-0942

八王子市欄田町 583-15

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

発行元：永生会 栄養科

発行日：H27.11.1

責任者：栄養科 佐藤

11月の旬を
食べよう



【ほうれん草】

ほうれん草は、冬になるにつれて霜にあたることで、栄養価が上がるとともに、甘味が増します。今回は、他の緑黄色野菜に比べて多く含む、**ビタミンC**と**カロテン**、**鉄分**に注目をしてみましょう。

☆ビタミンC☆

コラーゲンを作るときに必要な**ビタミンC**が、多く含まれているので、**美肌効果**があり、**鉄分**と一緒に摂ることで、吸収率がUPします。

また、**ビタミンA**や**ビタミンE**と一緒に摂ると、**抗酸化作用**が高まるので、体をさびにくくし、結果、生活習慣病予防となります。

しかし、熱に弱く、水溶性の**ビタミン**であるため、食べる際には、手早く調理を行い、煮汁ごと食べることが望ましいでしょう。

ビタミンCの含有量は、夏に比べ、**冬の方が多く、約3倍**とされています！！そのため、今の季節から食べ始めることをお勧めします。

☆カロテン☆

抗酸化作用があるため、発がん性物質の毒性を軽減し、**がん予防**として効果があります。さらに、**動脈硬化予防**にも繋がります。加えて、**ビタミンC**と一緒に摂ることにより、**肌荒れ**や**風邪予防**となります。

これからの季節、風邪をひきやすくなるので、積極的に摂り風邪予防をしましょう！！

☆鉄☆

ほうれん草には、**牛レバー**と同じくらいの鉄分が含まれています。

鉄分は、赤血球を作る材料となるため、**貧血予防**に役立ちます。

11月15日は



です！！

◎起源◎

室町時代に始まったとされ、江戸時代に武家社会を中心に関東から全国へと広まりました。当時は、乳幼児の死亡率が高く、生まれてから3～4年経ってから人別帳（現在の戸籍）などに登録をしていた。そのため、七五三のお祝いでは、今まで無事に成長したことへの感謝と、幼児から少年・少女期への節目にこれからの将来と長寿を願う意味が込められています。現在では、子供の成長と幸せを願い、神様にお祈りと感謝をする日となっています。

◎七・五・三の意味◎

- 三歳：男女ともに髪を伸ばし始める。「髪置（かみおき）」
- 五歳：男の衣服である袴を着る。「袴着（はかまぎ）」
- 七歳：女の子の着物帯の装い始め。「帯解（おびとき）」

以上のことから、男の子では、三歳と五歳に、女の子では三歳と七歳にお祝いをします。

◎千歳飴◎

江戸時代に子供の健やかな成長と長寿の願いを込め「長く伸びる」という縁起にあやかり、おめでたい紅白の長い棒飴が作られました。また、千歳飴は、お福分けとして、歳の数だけ袋に入れて、親戚や近所に配る習慣があります。

