

# 健康市場

第 244 号

〒193-0942

八王子市栢田町 583-15

TEL 042-661-6047

発行元：永生会 栄養科

発行日：H30.1

責任者：栄養科 佐藤

## 1月の旬 意外と知られていない「国産レモン」

国産レモン（広島産、愛媛産）は10月から収穫が始まります。この時期の物はまだ実が青く、「グリーンレモン」といわれます。私たちがよく見る「イエローレモン」は12月以降に収穫したもので、熟した度合いによって表面の皮の色が変わります。国産レモンは生産量が少なく、スーパーで売っているレモンは、主にアメリカからの輸入品が占めています。



「グリーンレモン」



「イエローレモン」

## レモンの栄養

### ● ビタミンC

免疫力やストレスに対する抵抗力を高める効果があり、心身の健康に役立つ栄養素です。また、抗酸化作用があるため、肌の老化を防ぎ、シミの原因となるメラニン色素を抑える効果もあります。

### ● クエン酸

疲労回復に期待できる栄養素の一つです。細胞を修復する際に利用されます。

# おとそ お屠蘇



酒やみりんに生薬を漬けこんだ薬草酒で、正式名称を「屠蘇延命散(とそえんめいさん)」といいます。  
一年間の邪気を払い、長寿を願ってお正月にいただく祝い酒です。

## お屠蘇に使われる生薬と効能

白朮(ビャクジュツ)…脾臓や胃の<sup>き</sup>氣の<sup>きょうそうやく</sup>強壯薬として使用されます。

山椒(サンショウ)…食欲不振、手足の冷え、むくみなどの改善に効果があります。

桔梗(キキョウ)…咳、痰、のどの腫れなどの改善に効果があります。

肉桂(ニッケイ)…血行促進、解熱、鎮静、利尿作用があります。

防風(ボウフウ)…発汗作用があり、熱を下げる際に用いられます。

### <お屠蘇を飲む際のポイント>

方角は東向きで、年少者から年長者へと盃を順番に進めていただきます。若者の精気を年長者に渡すという意味があります。

※お屠蘇はアルコールです。未成年者や車の運転をする人は飲むふりにとどめましょう。

