

おひさまだより 12月

今年は11月に雪が降りもうすっかり冬を体感してしまいましたね！私は、その日、季節との違和感を感じつつも、紅葉している木に振り積もる雪の景色がなんだかとても綺麗だなあとみとれてしまいました。

温度差が激しいこの時期、体調を崩されていませんか？？？

冬の寒い時期は「腎臓」に負担がかかると言われています。

腎臓が弱ると、成長や発達に障害が出たり、排便・排尿のトラブル、抜け毛、婦人病、冷え性など体に影響が出てくると言われています。

《「腎臓」の働きを助ける食材》

●色の黒い食品

(昆布・ひじき・海苔・わかめ・もずく・そば・黒ごま・黒豆・黒米など)

●根菜類(ごぼう・大根・人参・れんこんなど)

●豆類(小豆、いんげん)や豆の加工品

●くるみ

●乾物(高野豆腐・切り干し大根など)

●亜鉛の多いもの(海藻・乾物・発酵食品・雑穀・牡蠣など) 等

冬は鍋に腎臓の働きを助ける食材を入れたり、根菜を使ったきんぴら、ひじきや高野豆腐の煮物、小豆かぼちゃ、筑前煮、けんちん汁などを食事に取り入れてみて下さい。

また、クリスマスから年始にかけて美味しいものを食べる機会が増え、暴飲暴食しがちです。特別な日以外は出来るだけ和食を召し上がるように心がけ、甘いデザートは控えるように注意してくださいね！

特にケーキやチョコレート、アイスクリーム、クッキー、和菓子、菓子パンなどのお砂糖をたくさん使う食べ物や、乳製品は腎臓の機能を弱める傾向にあります。

また、年始はお餅を食べる機会が増えると思います。

慌てて食べると食べ過ぎたり、喉に詰まったりする危険がありますので、注意してお召し上がり下さいね！

海苔を巻くと比較的噛む回数が増え、喉に詰まるのを若干防ぐことができますので、お試しください♪

今年もありがとうございました！

皆様、良いお年をお迎えくださいませ
来年もどうぞ宜しくお願いいたします

