

おひさまだより 12月



今月で今年もいよいよ最後となりました。

今年の最初に立てた目標は達成できましたか？

達成出来た方も達成途中の方も目標を立てなかった方も来年を気持ちよく迎えられるように後悔が残らないような1ヵ月をお過ごしくださいね！

この時期は風邪やインフルエンザが流行する時期でもあります。手洗い・うがいをしっかりとすることに加えて、食事や睡眠もしっかりとりましょう！

インフルエンザ菌が流行しても、菌に負けない体があれば具合がわるくなることはありません。

免疫力を高める食事のポイントは・・・

- ①腸内環境を整える
 - ②殺菌作用のある食べ物を取り入れる
 - ③体温を上げる食べ物を食べる
- の3つです。

免疫細胞の6割は腸の中にあると言われていますし、腸内環境を整えることは健康や美肌にも繋がります。

腸内環境を整えると聞くと乳酸菌＝ヨーグルトと思い浮かべる方も多いと思いますが、実は乳酸菌は納豆や味噌、ぬか漬けなどの発酵食品に多く含まれています。

最近では麴も手に入りやすくなったので、これらの食品を上手にお食事に取り入れましょう。また、殺菌作用のある食材として梅干しやしょうが、にんにくなどもお勧めです。

しょうがやにんにくは体温を上げる食材としても活用出来ます。年末年始はいつもより豪華な食事をたくさん食べる機会があると思います。おいしく食べた後は少し控えめな食事をして腸の負担を軽くして元気にお過ごしくださいね！

《八頭の煮物》(4人分)

【材料】

八頭 1個、ダシ用昆布、
水 八頭がかぶるくらい、しょうゆ30cc、
みりん30cc、塩適宜
飾りつけ 梅干し、ゆずの皮



【作り方】

- ①八頭の皮を剥いて一口大より少し大きめに切る
- ②お鍋に八頭と水、調味料を入れてひと煮立ちさせる
- ③味を見て塩で調整したら落とし蓋をして弱火で15分煮込み、火を止めて30分程度冷まして味を染み込ませる
- ④ゆずの皮や梅干しを添えて出来上がり

Merry christmas & Happy New Year!