

かぜやインフルエンザにかからな いために免疫力UP！

冬は、寒さがきびしくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。手洗い、うがいも大切ですが、身体の免疫力を高めることも大切です。免疫力とは、細菌やウイルスに対抗して身体を守ろうとする力です。免疫力が高くなると病気になりにくくなります

ビタミンA 皮膚・のどの粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎます



ビタミンC 皮膚や血管、骨を丈夫に保つコラーゲンの生成に不可欠な栄養素



ビタミンE 免疫細胞の働きをたすける



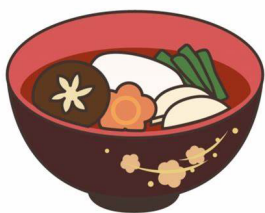
七草がゆについて

七草がゆは、春の七草を用いて入日の節句（1月7日）の朝に食べるおかゆのことです。七草は早春にいち早く芽吹きます。その生命力にあやかり、“無病息災”を願っておかゆが食べられるようになりました。

お正月の食べすぎ・飲み過ぎで疲れ胃腸をやさしくいたわってくれます。



お雑煮について



お雑煮は一年の無事を祈り、お正月に食べる伝統的な日本料理です。沖縄を除く日本各地でお雑煮を食べる風習があります。「雑煮」の言葉の由来は、年神（としがみ）様にお供えした野菜や肉や魚のお下がりを混ぜて煮たものなので、「雑煮」というようになったという説があります。

また、地域によってお雑煮は特色があり、餅の形状、すまし汁、味噌仕立ての違いなどがあります