

新年明けましておめでとうございます。
年末年始のお休みはご家族で楽しめたでしょうか。楽しい行事が続ぎ、生活リズムや胃腸の調子も乱れやすい時期ですね。また、寒さから体力を奪われます。生活リズムとお食事を整えて今年も元気なスタートを切りましょう！

衣類バンク
事業実施施設

私たちは、衣類を通して地域における公益的な取り組みを行っています

埼玉県社会福祉法人社会福祉活動推進協議会
社会福祉法人埼玉県社会福祉協議会

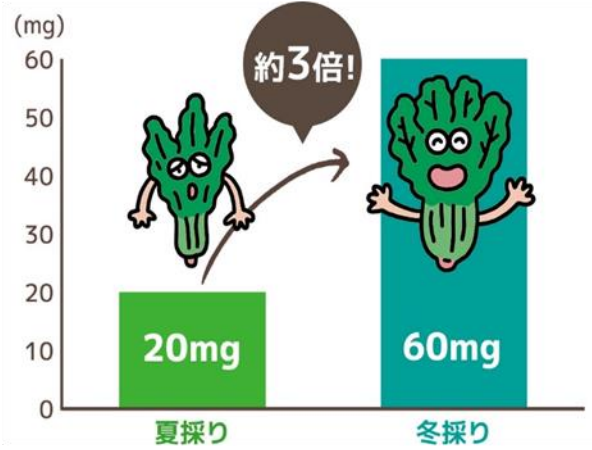
旬の食材『ほうれん草』

ほうれん草のビタミンCは夏どりと冬どりでこんなに違う!?

ほうれん草は、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。1年中出回っているほうれん草ですが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものとでは、ビタミンCの量に違いがあります。100g当たりのビタミンC量は、夏に収穫したものは約20mg、冬の場合は約60mgと冬の方が3倍も多く、旬のものの方が栄養価が高くなっています。

ほうれん草は寒さに耐えて甘くなる

霜に触れると甘みが増すと言われています。
あえて、寒い環境で栽培したものを「ちぢみほうれん草」というそうです。



『寒』の食べ物

『寒』は年が明けて、2月の立春までの一年で一番寒いとされるころで、前半が二十四節気の『小寒』、後半が『大寒』となります。この時期には『寒』と名前のつく、冬の寒さでおいしさの増した食べ物が出回ります。冬を元気に過ごすための栄養もたっぷり、寒いこの時期にこそ味わいたい食べ物ばかりです。

「寒」の食べ物



みんなで食べるとあったかい!



カン☆カン(寒・甘)野菜大集合!



ほうれん草や小松菜、白菜などは寒さにあたることで甘みが増すことが知られています。また雪国では秋に実った野菜を雪の下から掘り起こして収穫する「雪下野菜」もあります。甘い「雪中キャベツ」などもよく知られています。

☆ビタミンC☆

ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも必要な栄養素です。また、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



笑うって体にいいらしい!

ガン細胞や、細菌に感染した細胞を攻撃する細胞に、ナチュラルキラー(NK)細胞があります。この細胞は、白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っていますが、NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。



「1月7日は七草がゆ」

お正月の最後、1月7日の朝にいただくおかゆで春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)が煮込まれています。一年間の無病息災を祈ると共に、お正月で疲れた胃腸を休めるためでもあります。



「家族の幸せを願う鏡開き」

1月11日は、お正月にお供えした鏡餅を下げる鏡開きです。鏡餅は神様にお供えしたもので刃物を使うのは縁起が悪いとされているため、包丁を使わず木槌で割ったり手で細かくしたりします。お汁粉などにして食べることで家族の幸せと1年の無病息災を願います。

