



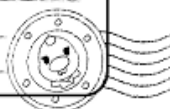
しょういんしゃー



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願致します。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすくなります。

手洗いやうがいをしっかり行い、食事をきちんととり元気に過ごしましょう。



免疫力を高めよう!



まだまだ寒いこの時季、新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスの予防では、食事の前や外出後の手洗いで、ウイルスが体の中に入ることを防ぐことが大切です。さらに、栄養バランスのとれた食事と十分な休養、睡眠をとり、体が病原体に打ち勝つ『免疫』の働きを高めておくことも大切です。

食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

みそ汁1杯で 医者いらず!



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

このたべものなに?

- ①土の中にできるやさいです
- ②色は白いです
- ③形はまるいです
- ④「すずな」ともよばれます



答え:かぶ

「かぶ」はすずのような形に見えることから、「すずな」と呼ばれるようになったそうです。
旬は冬で、寒くなると甘味が増します。
根っこの白い部分だけでなく、葉も栄養が豊富で食べられます。

1月の食文化

七草かゆ



せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災をお祈ります。

鏡開き



神様にお供えたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈ります。

小正月



昔の暦で、1年の最初の満月の日で、小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書初めを焼く、どんど焼きなどがよく行われます。

当社オリジナルキャラクターの待ち受け画面がダウンロードできます!



YASUDA Co., Ltd

