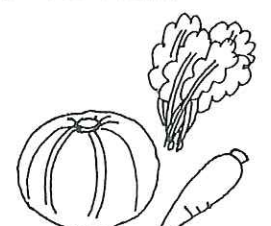
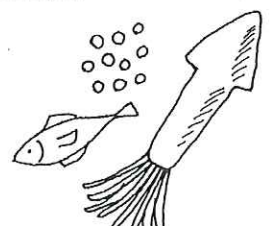
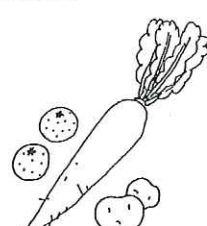


楽しい行事を元気な体で！今年も残すところ、あと1か月。これからの季節はクリスマスやお正月など、子どもたちにとって楽しい行事がたくさん待ち構えています。

風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっぷりの食事をとって、元気に冬を過ごしましょう。

寒くなると皮膚や粘膜が乾燥し、体調を崩しやすくなります。そんなときからだの調子をととのえ、保護するのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA・ビタミンE・ビタミンCです。

<p>ビタミンA (カロテン) を多く含む食品</p>  <p>かぼちゃ にんじん ほうれん草 鶏卵 レバー うなぎなど</p>	<p>ビタミンEを多く含む食品</p>  <p>大豆類 ナッツ類 かぼちゃ 玄米 イカ イワシなどの魚類</p>	<p>ビタミンCを多く含む食品</p>  <p>柿 みかん ブロccoliー はくさい だいこん じゃがいも かぼちゃなど</p>
--	--	---



かぼちゃにはこれらすべてが多く含まれ、冬の健康管理には欠かせません。

冬至にかぼちゃを食べてその冬の健康を祈った昔の人の知恵はさすがですね。

1日にとりたい野菜のめやす

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量のめやすとして、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい(大人)食べたいものです。食物繊維が多く、便秘を防ぐ役目もあります。



色のこい野菜は油で調理

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色のこい野菜を食べるときは、油を使って調理してみましょう。カロテンは油にとける性質があり、いため物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。



いも類のビタミンCは加熱に強い

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも他の野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期保存にもたえる点が便利です。



果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、果物ばかりを食べていては肥満の原因になりかねません。

