



栄養科たより



今年もあと1か月で終わります。来年を健康に迎えるために風邪予防をしっかりといきましょう！



12月のテーマ食材・・・みかん

今月は冬の果物としてみかんを紹介します♡♡みかんは収穫の時期によって呼び方が変わります。その中でも12月初旬～12月下旬に出回るのが、「中生(なかて)温州」と呼ばれる温州みかんです。収穫時期が遅い分、日照時間が長く糖度があり食べやすいです。

栄養素としてはビタミンCが多いのはなんとなく知っていると思います。

みかんにはその他にもたくさん栄養があり、果肉の袋には便秘改善予防がある**ペクチン**、白い筋には**ヘスペリジン**という栄養素があり、末梢血管を強化し血流改善効果が期待できます。また筋には**ビタミンCの吸収率を高める効果**もあるため、食べるときは筋を剥かないで食べましょう！！



みかんを使用したおすすめレシピ・・・みかんソース

材料

- ・みかん・・・4こ
- ・にんにく・・・1片
- ・塩胡椒・・・小さじ2
- ・オリーブオイル・・・大さじ3
- ・酢・・・大さじ1
- ・レモン果汁・・・大さじ1

作り方

- ① 皮は剥いて屑ごと3個ミキサーにかける。
- ② 調味料を全部合わせ、どろどろの液状になるまでミキサーにかける。
- ③ ②を火にかけ、軽くとろみが出てくるまで煮詰めたらそのまま冷ます。
- ④ 残りのみかんは、スプーンで完全に潰さずぶつぶが残るくらいにする。
- ⑤ ③と④を合わせ、みかんソースの完成♡



粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やすのがおすすめです！！

このみかんソースはサラダや、少し脂が多いお肉をさっぱりと食べたいときに使うことのできる万能ソースです。ミキサーがない場合でも、みかんを細かく刻み火にかけて作ることでぶつぶぶの食感がより残ったソースが出来ると思います！！



12月のテーマ・・・入浴の大切さについて

今月は入浴の大切さについて考えていきたいと思います。

身体が温まるメリットは、血行や発汗が促進され冷えを解消したり、体温を上げることで睡眠への流れがスムーズになると言われています。

38℃～40℃のお湯に10分～15分浸かると、高い温度で短い時間入るよりも芯から温まります。

また、上記の温度は副交感神経を優位にするため、リラックス効果もあります♡♡



<冬に入浴する際の注意点！！>

身体が冷えたまま急に温まると、心臓に負担がかかってしまいます。

少しストレッチをしたり、お風呂の蒸気で浴室を温めてから入るなどして負担を減らしましょう！

