

今年は12月22日

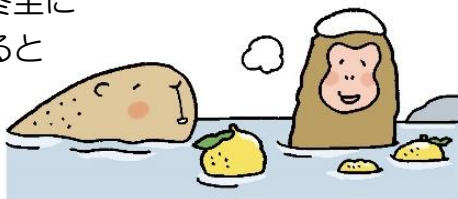
冬至です！

2022年は12月22日が冬至になります。冬至は1年のうち最も昼が短く、夜が長い日です。

昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むと愛でられます。かぼちゃは、別名を「なんきん」といい、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん(うどん)とともに「冬至の七種」とされ、この「運盛り」の“強力アイテム”にもなっています。

冬至にゆず湯

ゆず湯には、ゆずの香りで邪気を払い、体を清めるという意味合いがあるそうです。また、からだの血行をよくし冷えを和らげる効果があるといわれています。冬至にゆず湯で体を温めるといいですね。



冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



そのほか

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。

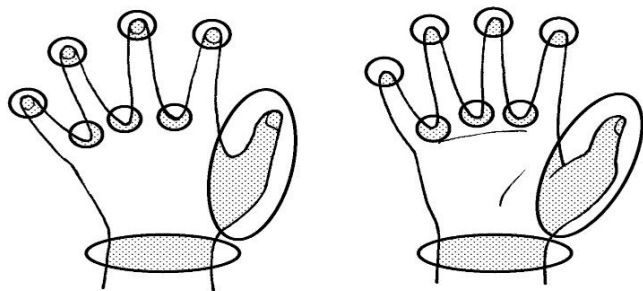


しっかり手洗いをしましょう！

手洗いのタイミングは？

手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌やウィルスも付着しています。これらは、手を介して、口や鼻、目の粘膜から体内へ入り、食中毒やかぜなどを引き起こす原因になることがあります。そこで、手をきちんと洗い、それらを洗い落とすことが、食中毒やかぜの予防にとっても大切です。とくに食事の前、調理の前、トイレの後、帰宅した時などには丁寧に洗うことを心がけましょう。ただ水で洗い流すだけでは、細菌やウィルスをしっかり落とすことはできません。石けんを使い、洗い残しのないようにしっかり洗いましょう。

洗い残しが多いのは？



手洗いで洗い残しが多いのは、爪の間や指の間、親指、手首です。洗い残がないように石けんを泡立てて、手全体に石けんがいきわたるようにします。