



冬場はインフルエンザ、感染症が流行する時期です。急な発熱や体調不良により、いつもと違う生活になることがあります。そんなときに、準備しておいてよかった食品、物品をご紹介します。災害時の備蓄にも、是非ご参考にしてください。

- ◆主食：レトルト玉子粥・鮭粥、パックご飯、カップ麺・うどん、冷凍食品など
- ◆主菜：ツナ缶詰、サンマ缶詰、魚肉ソーセージ、レトルトシチューなど
- ◆副菜：野菜ジュース、みかん・桃・ミックスフルーツの缶詰、各自の好きな物
- ◆水分補給：ペットボトル水、経口補水液、インスタント味噌汁、コーンスープ
- ◆その他：体温計、使い捨ての歯ブラシ・手袋・紙コップ、割箸、スプーン、除菌ペーパー、ポリ袋



冬の養生と薬膳のご紹介

冬は疲れが出やすく、寒邪に冒されやすい季節です。寒さで身体が縮こまり、毛細血管が収縮するので、血の巡りが悪くなります。寒い冬を元気に乗り切るために、養生のポイントが2つあります。

1. **身体を冷やさないことが一番大切です。** 冷たいものを避け、温野菜、肉の煮込み、煮魚、そして鍋料理には、トウガラシ、花椒、ショウガなど辛味の食材を入れて食べると身体が温まります。
2. **冬に弱りがちな「腎」を労わりましょう。** 「腎」を養生させるには、次の3つの食べ物を意識してとりましょう。①黒い食品：腎と相性のよい色が黒です。黒い食品は腎のエネルギーを補充します。

黒豆、黒米、黒ゴマ、キクラゲ、シイタケ、昆布、ひじき、わかめなどの海藻類。②ネバネバ系の根菜：ヤマイモ、サトイモ、レンコンのようなネバネバ系の根菜類も腎精の補充に優れています

③ナッツ類：アーモンド、クルミ、栗など。薬膳アドバイザー養成講座教材より 薬膳アドバイザー福島鳳林 栗の栄養成分と効能効果について紹介します。※農林水産省のHPより

栗には主にカリウム、葉酸、ビタミンC、食物繊維といった栄養素が豊富に含まれています。カリウムは摂り過ぎた塩分を体外に排出する働きがあつて、高血圧予防やむくみ解消が期待できます。食物繊維は消化されずに大腸まで運ばれ、排便を促し、腸内環境を整えて、善玉菌を増やす効果。ビタミンCは抗酸化作用があり、肌の老化防止や生活習慣病の予防に役立ちます。葉酸は新しい赤血球を作って、細胞の新生や増殖に欠かせない成分です。



栗の食べ方ベスト3：栗ご飯、焼き栗、モンブラン。一日5粒～10粒まで。

ほっとサロン 2025年12月・2026年1月のお知らせ

	絵手紙	粘土フラワー	パステル画	押し花
日時	12月20日(土) 13時～15時	2026年1月19日(月) 13時～15時	2026年1月23日(金) 13時～15時	2026年1月27日(火) 13時～15時
テーマ	2026年カレンダー	好きな作品を作ろう	ポストカードを描く	ガラス置き飾り
担当者	和川法子さん	坂元のり子さん	太田慶子さん	福島鳳林さん
資料代	600円＋紙代	600円	600円	1600円
会場	マイトリヘルプサービス			
参考作品				

