



今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。

**食事と健康**

**乾物を食べる**

冷蔵庫がなかった時代、食材を天日や風に当てることで乾燥させ、水分を抜いて保存性を高めました。乾物は独特の香りや食感、うま味があります。栄養価を凝縮した日本の伝統食を日々の食事に取り入れていきたいですね。



**代表的な乾物**

●高野豆腐  
たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む食材。含め煮、卵とじ、肉詰め。



●切干しだいこん  
カルシウム、鉄分、ビタミンB1・B2が豊富。煮物、サラダ、スープ、酢の物などで。



●乾燥ひじき  
食物繊維、ヨウ素、カルシウム、マグネシウムが豊富。煮物、サラダ、炊き込みご飯に。



●干しいたけ  
うま味の成分、グルタミン酸を含む。天日干しの効果でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。含め煮、汁物、佃煮や戻し汁をだしとして。



●豆類  
粒がそろい、つやがあるものがよい。大豆、小豆、うずら豆など種類が多い。大豆は良質なたんぱく質が豊富。煮豆、サラダで。



**おいしい行事**



1年の中で最も昼の時間が短い冬至。なんきん(かぼちゃ)は「ん＝運」が2つ付く縁起の良い食べ物として冬至に食べられています。邪気を払う赤色の小豆と一緒に煮た「いとこ煮」を食べる地域もあります。



**食育クイズ**

① こんにゃくの原料は何でしょうか？

① 海藻

② いも

③ ごま

A ②いも

サトイモ科の「こんにゃくいも」を乾燥させて粉にし、石灰水と混ぜて練り、茹でるとこんにゃくが完成します。