


朝晩の寒さも厳しさを増してきました。風邪や感染症などのウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスのいい食事からだを整え、寒い冬に負けないよう元気に過ごしましょう。

七五三の日に赤飯を食べるのはなぜ？

11月15日は、子どもの健やかな成長をお祝いし、元気に育つようにお願いする日である“七五三”です。七五三には赤飯を食べるというイメージが強いと思いますが、その理由をご存じでしょうか？


日本では古くから“赤い食べ物は邪気を払う”と考えられていました。また、当時流行していた脚気(ビタミンB1不足により末梢神経や心臓に障害が起こる病気)を予防する為、ビタミンB1が豊富な小豆を混ぜたごはんを食べていたことにより、“赤飯は健康に良い”と言い伝えられています。お祝い事には、縁起が良く栄養満点な赤飯がおすすめです。



11月3日は文化の日です

文化の日は、「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」です。全国で様々なイベントが開かれ、入場料が無料になる美術館や博物館、文化施設が多くあります。

また、11月3日は高い確率で晴れる「晴れの特異日」でもあり、秋の行楽にぴったりです。



食物アレルギーについて

食物アレルギーは、特定の食べ物に含まれる“アレルゲン(アレルギーの原因となる物質)”に、免疫機能が過剰に働くことで発症します。小児から大人まで幅広い世代で見られるアレルギー疾患ですが、その原因となる食物は年齢によって様々です。

年齢別原因食品 (0~6歳 初発集計)

	0歳	1~2歳	3~6歳
1	鶏卵	鶏卵	木の実類
2	牛乳	魚卵類	魚卵類
3	小麦	木の実類	落花生
4		牛乳	果物類
5		果物類	鶏卵

アレルギーの原因物質として、日本では主に鶏卵、牛乳、小麦が多く、全体の3分の2を占めます。



食物アレルギーは子どもに多く、年齢があがるにつれて反応を起こさなくなる“耐性化”がみられます。アレルゲンや子ども個々により差はありますが、3歳までに約50%程度、6歳までに約90%程度がアレルゲンに対して耐性を獲得すると考えられています。

食物アレルギーには治療薬がありません。そのため、治療の基本は原因物質を摂取しないようにする“除去食”です。現在は食品衛生法に基づき、加工食品のアレルギー表示制度が法律で定められています。意外な食材に含まれている事も有る為、表示をよく確認しましょう。

⚠️ 要注意 ⚠️ アレルゲンを見落としやすい食品 -鶏卵、牛乳、小麦- ※一部抜粋。商品によって異なります。



鶏卵が含まれている食品

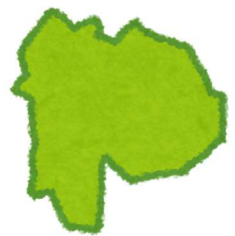


牛乳が含まれている食品・成分



小麦が含まれている食品

11月は山梨



日本各地の郷土料理



11月は、山梨県の郷土料理である“ほうとう”、“じゃが芋とひじきの煮物”を提供します。

ほうとうは、小麦粉を練り平らに切った“ほうとうめん”を、たっぷりの具材と共に味噌仕立ての汁で煮込んだもので、山梨県の代表的な郷土料理です。稲作が適さない山間で、米に代わる主食として古くから親しまれてきました。体が温まる食事として、冬におすすめです。じゃが芋とひじきの煮物は、富士山信仰で訪れる信者に対してふるまわれていた料理で、富士山や神棚にも供えられていました。“海のものや山のものを用い、開山をお祝いする”という意味が込められています。ぜひお楽しみに！