

# 冬至に

# ん のつく食べ物で元気!

「冬至」は一年のうち最も昼が短く、夜が長い日。昔から冬至の日には柚子湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。  
でも、本来かぼちゃの旬は夏～初秋。なんで冬至にかぼちゃ、なんでしょ?

## ん が付く食材で“運盛り”

そのいわれは諸説ありますが、冬至は古来より運氣が上昇し始める日とされ、さらに「運」をつけるため、「ん」のつく食べ物を食べよう、という江戸時代に始まったダジャレが風習となり、現在まで伝わっているといわれています。  
そこで、名前に「ん」が2つずつ含まれている、かぼちゃ(南瓜(なんきん))、レンコン、にんじん、寒天(かんてん)などは、特に“運盛り”の食べ物として重宝されてきました。



南瓜 なんきん



0131 レンコン



0124 にんじん

## ん のつく食べ物 血液に関わる栄養に注目!

「冬至にかぼちゃ」の由来のもう一つは、その栄養素から「風邪を引きにくくする」というもの。そこでこれらの食材の栄養に注目!  
それぞれ鉄や銅、ビタミンEなど、血液をつくり、循環させるのに必要な栄養を比較的多く含むこれらの食材は、冬至の時に体にもぴったりな食材だったのです。

**ビタミンE**  
毛細血管をひろげ、  
血流を良くする

**ビタミンC**  
効力を失ったビタ  
ミンEを再生する

**鉄、銅**  
血液をつくる

### 血行促進・体ポカポカで風邪予防

これら「ん」のつく食材を組み合わせることで血行が良くなり、風邪予防に。血行促進はさらに冷え症や貧血の改善、動脈硬化の予防にも効果があるといえます。

単なるダジャレ  
じゃないのね!



## これらの食材も使って! 体ぽかぽかレシピ

玉ねぎ(オニオン)、昆布(こんぶ)、鶏肉(チキン)なども「ん」が含まれ、冬至の献立に使うと運盛りに!



ひじきとごぼうの  
さっぱりサラダ  
副菜1人分:栄養価

エネルギー	33kcal
タンパク質	1.1g

ん  
運がつく!?  
あったか冬至ドリア  
主食1人分:栄養価

エネルギー	585kcal
タンパク質	22.3g

キャベツのケチャップ  
ミネストローネ  
汁物1人分:栄養価

エネルギー	48kcal
タンパク質	1.7g

### ママ チエ レシピ

#### ん 運がつく! あったか冬至ドリア

材料・4人分

昆布ごはん	25g	炒め具材	
こんぶのごま佃煮	25g	チキン(鶏むね肉)	200g
白米ごはん	茶碗軽く4杯分	れんこん、にんじん、オニオン	
ホワイトソース			各150g
バター	30g	コーン	50g
薄力粉	大さじ3	塩胡椒	適量
牛乳	400ml	濃口醤油	大さじ1/2
シュレッドチーズ	40g	なたね油	適量

作り方

- ① 温かいご飯に、ざく切りにした昆布の佃煮をまんべんなく混ぜ込む。
- ② 炒め具材の材料を1cm角に切り、油を温めたフライパンで炒める。塩胡椒と醤油で味を調え、皿に取り出しておく。
- ③ ②のフライパンをざっときれいにし、バターを溶かす。薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまでよく炒めたら、牛乳を少量ずつ加えてその都度よく混ぜてなじませる。
- ④ なたね油(分量外)を塗った耐熱容器に①のご飯、②の具材、③のホワイトソースの順に入れ、シュレッドチーズを散らす。
- ⑤ オーブントースターで10分程度、焼き色がつくまで焼き上げる。

ん がつく食材をふんだんに盛り込み、昆布を混ぜ込んだご飯を入れた和風のドリアです。バターや牛乳を使い、脂質がやや多めなので、副菜や汁物はあっさりとしたものを組み合わせました。  
ドリアだけで、1日に摂りたいビタミンAの約60%、カルシウムの約35%以上を摂取できます。

夕食合計  
(1人分)  
**422円**

### 食べ物半分 食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。