

なんきん
南瓜（かぼちゃ）

抗酸化作用のあるβカロテン、整腸作用のある食物繊維、血圧を下げるカリウムなどが豊富。選ぶ時はヘタが乾燥しコルク質になっているものやずっしり重みがあるものがおすすめです。

きんかん
金柑

抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンEが豊富。皮ごと食べることができ生で食べる他に、ジャムや甘露煮、はちみつ漬けなどの食べ方があります。

にんじん
人参

βカロテン、食物繊維、カリウムなどが豊富。βカロテンは脂溶性であるため、油を使った料理で吸収がよくなります。

ななくさ
冬至の七種

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運が呼び込めるといわれています。栄養に関しては身体の調子を整えるビタミンや食物繊維などの栄養素を含む食材が多いです。冬至を過ぎるとどんどん寒くなっていくため、体調を崩さないよう気を付けましょう。

うどん

麺類の中では食物繊維の比率が低く、糖質の比率が高いため、胃内貯留時間が短くなり消化に良いです。ただコシの強いうどんは消化しにくいです。

れんこん
蓮根

主成分はでんぷんであり、他にはビタミンC、食物繊維、カリウム、ポリフェノールの1種であるタンニンなどを含まれます。

かんてん
寒天

テングサなどの海藻からつくられ食物繊維の含有量が多いです。他には、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラルを含み低カロリーであることが特徴です。

ぎんなん
銀杏

銀杏はナッツと同じ種実類に分類されます。ナッツは一般的に脂質が多いのに対し銀杏の脂質はそれほど多くはなく糖質が多いです。他にはエネルギー代謝にかかわるパントテン酸やビタミンC、カリウムを含みます。