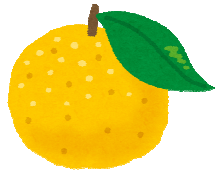


今年の冬至は12月22日（土）です

この日は冬至かぼちゃを食べて運氣の上昇を祈り、



冬至風呂（柚子湯）に入って無病息災を祈ります



冬至かぼちゃ



かぼちゃは保存がきき、保存中の栄養素の損失（ビタミン類）が他の野菜に比べ少ないため、昔は貴重な栄養源でした。

かぼちゃの栄養成分の特徴はカロチンを多く含んでいることです。カロチンは体内でビタミンAに変わって肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれます。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるのはそのためです。



柚子湯



柚子湯に入ると、柚子に含まれる芳香成分・精油の働きにより、リラックス効果や冷え性・神経痛・腰痛をやわらげる血行促進効果、ビタミンCによりヒビ・アカギレを予防改善する効果が期待できます。冬至の読みは「とうじ」。というわけで、湯に浸かって病を治す「湯治（とうじ）」にかけています。

栄養指導について

当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと管理栄養士が栄養食事指導を行っております。

患者様個々の食習慣や食生活などを考慮し、分かりやすい指導を心がけています。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出下さい。