



今年の冬至は12月22日（水）です



冬至といえば柚子湯に南瓜料理は定番ですね。

無病息災、健康長寿を祈る古くからの風習です。

実は南瓜は冬至の七種（ななくさ）の一つ。



今回はその七種についてお伝えします。



## 冬至の七種とは？



冬至の日に『〇ん〇ん』と運が二回つく食材を食べて運を上昇させようとする縁起担ぎの食材です。

南瓜（なんきん）・人参（にんじん）・蓮根（れんこん）

銀杏（ぎんなん）・金柑（きんかん）・寒天（かんてん）

うどん（うどん）

冬至の七種はどれも栄養豊富で、寒い冬を乗り切るのに重要な食べ物ばかりです。寒い冬はこれからが本番、これらの食材を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか？

### 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。