



師走になりました。  
新しいカレンダーの準備もする時期ですね。



## 12月の暦・行事の紹介

### 12月22日 冬至(とうじ)

二十四節気の一つ、一年のうちで最も昼が短く夜が長くなる日です。



### 12月31日 大晦日

一年の最後の日の事です。除夜の鐘をついたり、紅白歌合戦を見たり、故郷に帰省して家族と過ごしたり、また、カウントダウンのイベントが開催されます。

### 書初め 一般的には1月2日

「吉書」(きっしょ)とも呼ばれ恵方に向かってめでたい言葉や詩歌を書いたのが始まりです。



### 年越しそば 大晦日に食べるその意味はご存じですか？

厄払い・・・ソバは細く切れやすいことから「一年の厄災や苦労を新年に持ち越さない」という願いを込めて

長寿祈願・・・ソバは細く長いので延命や長寿祈願として

ソバに含まれる栄養素について

**ビタミンB1** 疲労回復・イライラを抑える効果

**ビタミンB2** 肌などを健やかに保つ効果

**ルチン** 高血圧・動脈硬化の予防

水溶性の成分の為、ゆで汁に溶け出してしまうので、そば湯も飲むようにするのがおすすめです

## 12月にちなんだクイズ

答えは裏面です!



①冬至に食べると良いと言われる野菜はなんですか？

1. キャベツ 2. 白菜 3. かぼちゃ

②日本初のスキー場はどこでオープンしたのでしょうか？

1. 長野県 2. 北海道 3. 山形県



③大みそかといえば、紅白歌合戦ですが、歴代最高視聴率は何パーセント？

1. 31.4% 2. 51.4% 3. 81.4%



## 年末・お正月のお食事のポイント特集

言語聴覚士（ST）の大西さんと池田さんに誤嚥を防ぐポイントを聞きました

### 年越しそば

「すする」食べ方は実は危険！すする時は息を吸う状態なので、気道側のフタが開いた状態なので誤嚥しやすいです。



### 紅白なます・酢の物

酸味はムセが起きやすいです。



### 田づくり

かたいため口の中で食材がばらけたり、丸のみになる可能性があります。



### 焼き魚・えび

身がかたくパサついたりして口の中でバラけやすいです。

**お餅** 誤嚥というより窒息の危険があります。

食べる時には小さく切って一つずつ食べましょう。

同様に弾力のあるコンニャクやカマボコも気を付けましょう。



### 予防方法

パサつく食材は、あんかけにする。（水溶き片栗粉やトロミ剤の活用）  
汁物にはトロミをつける。



お食事のことで少しでも不安がある方、いつでもご相談くださいね。  
専門のスタッフがお答えします。

## 答え

### ① 3 かぼちゃ

昔は現代ほど、食料が豊富ではありませんでしたので、冬に食料が乏しくなります。そこで、夏に採れたかぼちゃを大切に保管し食べる事で栄養を取っていました。



### ② 3 山形県

日本初のスキー場は、1911年（明治44年）にオープンした山形県の五色温泉スキー場でした。現在は、客の減少やリフトの老朽化などで閉鎖されました。



### ③ 3 81.4%

1963年（昭和38年）に放送された第14回の紅白歌合戦で、国内で放送された全ての番組の中で最高の数値です。



### 編集後記

この時期は日暮れも早く、なんとなく慌ただしいですね。

今年も一年、お世話になりました。みなさま よいお年をお迎えください。



富田ケアセンター有限公司  
富田訪問看護ステーション

☎ 086-522-5550