令和４年11月30日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。今年は12月22日です。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますが、「冬の七草」と言って、名前に「ん」が２つ付く食べ物をお供えしたり、食べたりする風習もあるそうです。

冬の七草は、「ん」が２つあるので、運をたくさん取り込む「運盛りの野菜」と言われています。皆さんは「ん」のつく食べ物７つ思いつきますか？

でも、なぜこれらの食べ物が注目されたのでしょうか。例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテン、れんこんときんかんに含まれるビタミンCは、どちらもカゼ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる栄養が取れる食べ物として、昔から注目されていたのかもしれませんね。

ところで、「発熱」は何度から？

①37.0度
②37.5度
③38.0度

答えは・・・②です。

医学的には、
高熱：38.0度以上
発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで、「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい・・・」と感じ、発熱と言える状態になることもあります。反対に、平熱が37.2度と高い人は37.5度でも元気な場合があります。大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくことです。「なんだか調子が悪いな」と感じたら、外出せず早めに休んでください。