

冬至 (金) (日)
12月22日～24日

<3日間> 時間=10:00～16:30

道の駅 あぐりーむ昭和恒例

ゆず湯



= ゆず湯 =

柚子の果皮には、風邪予防や保湿にいいとされるビタミンCや、血行改善を促すといわれるヘスペリジン（フラボノイド）などが豊富に含まれています。

= 冬至の食べ物といえばかぼちゃ！ =

かぼちゃは、体内でビタミンAに変わるカロテンや、ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜。新鮮な野菜が少なくなる時期、これからの冬を乗り切るためにも、冬至という節目の日にかぼちゃを味わって栄養をつけよう…という先人の知恵なのです