

栄養部ニュース1月号

発行: 杏林大学医学部付属病院栄養部

発行日: 平成29年1月1日

NO.17-01

～おせちとは～

節日の行事の日に食べる料理のことです。日本の年中行事はもともと農耕儀礼の神祭りで、神を祭る節日に神饌^{しんせん}を供えたものを「御節供^{おせつく}」といいます。江戸時代に「御節^{おせち}」となり、「おせち」は正月の料理を表すようになったといいます。

※参考: 医歯薬出版 たのしい調理



紅白なます

紅白の色合わせには、**平安・安泰**の願いが込められています。

えび

ひげが伸び、腰が曲がるまで元気でという**長寿**への願いが込められています。

紅白かまぼこ

「**魔除け**」の紅、「**神聖・清浄**」の白を揃えてめでたさを表します。

田作り

その昔、小いわしを田んぼの肥やしとしたところ大豊作になったことから、**田を作る**「田作り」の名がつけられました。

八幡巻き

長寿を連想させる細く長いごぼうににんじんを加えて紅白にします。

昆布巻き

「**よろこぶ**」の語呂合わせとともに「**慶びが広がる**」縁起物です。

れんこん

穴が多く**見通しがきく**といわれています。

栗きんとん

漢字で「**金団**」と書き、**黄金色の財宝**を表します。

だて巻き

巻き物に似ている形から、**学問や習い事の成就**を願います。

黒豆

「**まめ(まじめ)**」に働き「**まめ(健康)**」に暮らせるようにと、**無病息災**の願いが込められています。

煮しめ

地中深く根づくことから家の**安泰**と**長寿**を願う「ごぼう」、たくさん的小芋がつき**子宝**に通じる「**里芋**」**成長**が早く天に向かって伸びる「**筍**」など縁起のよい素材を揃えます。

数の子

にしんの魚卵で二親(にしん)から多くの子どもが生まれることから、**二親健在**、**子孫繁栄**の縁起物として食べられてきました。

※参考: 成美堂出版 簡単なのにきちんと作れるおせち料理 女子栄養大学出版部 塩分早わかり

だて巻き



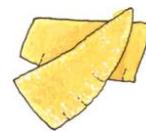
2切れ(60g)
118kcal
塩分0.6g

かまぼこ



2切れ(25g)
24kcal
塩分0.6g

数の子



2切れ(20g)
18kcal
塩分0.2g

◆おせち料理に含まれる糖分・塩分に注意!

黒豆・栗きんとん・だて巻きなどは**糖分**が多く、**かまぼこ・数の子**などは**食塩**が多く含まれがちです。「**控えめ**」を心がけ少量ずつ楽しむようにしましょう。