



健康生活を送るための

お役立ち

メモ

おせち

料理は健康料理!






今年も残すところあとわずか… もうすぐお正月ですね。


お正月といえば、やっぱり「おせち料理」が楽しみです。

そこで今回は、お正月に食べる「おせち料理」を“栄養面”から見てみましょう。

おせち料理の代表格

黒豆	1年を“まめ”に暮らせるようにとの願いが込められています。 	黒豆は大豆の一種。肌を美しくする良質なたんぱく質が含まれています。また、コレステロールや脂肪酸の増加を抑える効果もあり、さらにビタミンBを多く含むため、疲労回復にも効果的です。ただし、市販の煮黒豆は砂糖を多く含むため、たくさん食べると逆効果。できれば手作りして砂糖は控えめに。
かすのこ	たまごの数にあやかり、 ^{しそんはんえい} 子孫繁栄の願いがこめられています。	かすのこはにしの卵でコレステロールを多く含みます。コレステロール値の高い人は、縁起をかつぐ程度に抑えたほうがベターでしょう。 
ごまめ (田作り)	カタクチワシの稚魚を塩水で洗って干した物。ごまめは「五万米」とも書き、 ^{ごこくほうしん} 五穀豊穡を祝う食べ物です。	小魚だけあってカルシウムやミネラルが豊富です。15g程度食べるだけで、1日の必要量600mgの3分の1を摂取することができます。 

そのほかの代表的なおせち料理

きんとん	きれいな黄色は金貨の色。財産が貯まるようにとの願いが込められています。 	きんとんはマッシュしたさつまいもに栗を合わせたもの。 ^{しょくもつせんい} さつまいもは食物繊維の量が芋類の中では最も多い。また、便秘に効く物質も含まれていて、ビタミンCも豊富です。 
たたき ごぼう	黒いごぼうは、豊作のときに飛んでくるといわれる黒い ^{黒い} 瑞鳥をさし、豊作と1年の息災を願う食べ物です。また、細長い形から細く長くつつましくという祈りがこめられています。	 たたきごぼうは食物繊維を多く含んでいます。また、タンニンや鉄を含むため血の巡りを良くし、貧血にも効果があります。
かまぼこ	かまぼこの半円形の形が初日の出を連想させ、縁起が良いと考えられています。	かまぼこの材料は魚のすり身なので、魚のたんぱく質が手軽にとれます。 
だてまき 伊達巻	伊達巻は目新しく、形もきれいだったことからこのように名付けられました。また、「伊達(粋で目立つこと)」という言葉から、教養や文化が身につくという願いが込められています。	卵と白身魚のすり身で作っているため、たんぱく質が豊富です。しかし、食べ過ぎはコレステロールのとり過ぎになり、糖分も多いので食べ過ぎに注意が必要です。 
がしら 八つ頭	親芋が大きく、外側にでこぼこがあって八方に頭があるように見えるので八つ頭と呼ばれています。この八つ頭は、「人の上に立てるように」という願いが込められています。	食物繊維がさつまいもに次いで多く、カルシウムやミネラル分も芋類の中では豊富です。 
レンコン	レンコンは、穴を通して「未来の見通しがきく」という縁起をかついでいます。	レンコンを空気にさらすと黒くなるのは、タンニンや鉄を多く含むからです。このほかにもビタミンCや食物繊維も豊富です。 
こんぶまき 昆布巻	昆布は昔「ひろめ」と呼びました。ひろめは「広がる」、こぶは「喜ぶ」にかけて、福が授かるとして祝いの席に欠かせない食べ物でした。	昆布に多く含まれるヨードは、体内の ^{なれい} 代謝を活発にします。また、利尿作用を促してくれるカリウムが食物中で一番多く含まれています。また、食物繊維はごぼうの2倍以上です。 
紅白 なます	紅白の彩りがおめでたさを演出し、平和を祈る縁起物です。 	にんじんはビタミンA・B・Cを多く含む野菜の優等生です。特に体内でビタミンAに変わるカロテンを含んでいます。また、大根はでんぷん消化酵素が多く含まれています。 
え 海老	腰を曲げて進む海老の姿を老人にたとえ、長寿の願いを表します。 	高たんぱく・低脂肪でダイエットに適しています。また、カルシウム、ヨード、ミネラルも豊富です。また、コレステロール値を下げるタウリンも多く含まれています。