



(栄養相談・指導管理機能適切化 4.13.2.1)

栄養バランスも良いおせち料理



お正月の定番と言えばおせち料理です。一年の幸福をお祈りし、海の幸、野の恵を多彩に取り入れた伝統食である「おせち料理」を食べて、新年をお祝いしましょう。

おせちの由来は？

おせちという言葉は『季節による節目をつけることによって、リズムをとる』という事と『その季節の節に収穫物を神々にお供えする』という『節供（せちく）』に由来しています。そして、供えたものを料理して自然の恵みに感謝して食べる料理を『節供料理』と呼ぶようになり、これがおせち料理のはじまりとなりました。

おせち料理は健康食？

おせち料理の特徴といえば、**保存がきく**ことや、それぞれに**願い**がこめられていることもあります。野菜や海藻、いも、豆類など**栄養バランスにも長けています**。そこで、おせち料理の意味と栄養をご紹介します。

【黒豆】…まめに（健康に）暮らせるように。



良質なタンパク質が豊富で大豆イソフラボンは更年期障害や骨粗鬆症に、黒の色素であるアントシアニンは目に良いとされます。抗酸化作用も豊富。

【数の子】…子孫繁栄。



ビタミンB12が豊富。ニシンの卵なのでコレステロールが多く、コレステロール値が高めの方は控えましょう。

【ごまめ（田作り）】…豊年豊作祈願。



小魚なのでカルシウムや、味覚を正常にする亜鉛などのミネラルが豊富。

【紅白のかまぼこ】…紅はめでたさと喜び、白は神聖。



白身魚のすり身から作られているので良質なタンパク質が豊富。ただし、塩分が多いので過剰摂取には注意。

【栗きんとん】…財産がたまるように。



ビタミンCや食物繊維が豊富。

【えび】…腰が曲がり、ひげが伸びるまで長生きできるように。



高タンパク、低脂肪、低エネルギーなので、おつまみにも最適。カリウムやカルシウム、ビタミンE、タウリンなども含まれています。

これだけでもたくさんの栄養が取れますが、野菜類が少ないので、サラダなどで野菜を摂るとよりバランスがよくなります。



こうした意味を知った上で食べるおせち料理は、またひと味違った味わいができるのではないのでしょうか。みなさん、良い新年をお迎えくださいね。

水の都脳神経外科病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。 2010年12月 臨床栄養部

参考文献：昔ながらの行事と手仕事を楽しむ、十二月のレシピ にほんの食ごよみ 著者 橋本加名子