



2022年1月
荻野病院
栄養課
No. 6

新年あけましておめでとうございます。

1月といえば正月から始まり、人日の節句、小正月などその年を健康に過ごすための願いが込められたさまざまな行事があります。

その中でも正月の料理として古くから日本に伝わる「おせち」について詳しく紹介します。



おせち料理について

【おせちの意味】

1年間の作物の豊作や、無病息災、子孫繁栄などを願うために神様にお供えをして無事を祈るという願いが込められています。

【お重の意味】

◆一の重(一番上の段): 子孫繁栄や長寿などの願いを込め、「数の子」「黒豆」など縁起が良いとされている料理が中心です。

◆二の重: 口取り・酢の物。代表的なものは「伊達巻」「栗きんとん」「紅白なます」などです。

◆三の重: 海の幸の焼き物。代表的なものは出世祈願の意味を込めて「ブリ(出世魚)」「エビ」、めでたいと言われる「鯛」などです。

◆与の重: 四段目は「四の重」ではなく「与の重」と呼びます。与の重には山の幸の煮物を中心に入れていきます。代表的なものは「煮しめ」です。

◆五の重: 「五の重」には神様から授かった福を詰めるために空にしておきます。

食材の意味と栄養について

おせち料理にはさまざまな願いが込められている品が多くあります。代表的な祝い肴の意味と含まれる栄養素を紹介します。

○数の子 意味: 子孫繁栄



栄養: コレステロールを多く含むので血中コレステロール値が高めの方は控えめにしましょう。

○田作り 意味: 五穀豊穡



栄養: カルシウムやミネラルが豊富。15g程度で必要量600mg/日の1/3を摂取することができます。

○黒豆 意味: 厄除け、健康祈願



栄養: 骨粗鬆症を予防するイソフラボン、コレステロールを抑えるリノール酸、疲労回復を助けるビタミンB、煮汁にはビタミンB2が豊富。ご自宅で作る際には糖분을控えめにするのがポイントです。

季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎伊達巻 ◎黒豆
- ◎紅白なます
- ◎きんとん ◎田作り
- ◎海老の塩焼き
- ◎煮しめ



管理栄養士が
作りました♡