

# いただきます。

R8.1



管理栄養士 やまだ  
「おせち料理」に健康への願いを込めて！  
日本の伝統食材を味わいましょう。

## 日本人の心に寄りそうお正月の風物詩

平安時代、宮中の元旦の特別食だったものが、一年の豊作と家族の安全を祈願する行事食として定着した「おせち料理」。

子孫繁栄・不老長寿・無病息災など一つひとつに込められた意味も含め、古くから日本人の心に寄り添ってきました。

そんな「おせち料理」は、伝統料理としての価値だけでなく、シニア世代に必要な栄養の宝庫だということをご存じでしたか？

## 「おせち料理」の優れた栄養バランス

例えば、〈たたきごぼう〉はセサミンを含む、ごまや食物繊維が摂れ、〈数の子〉はビタミン D、〈海老〉はタウリン、〈昆布巻き〉はミネラル、〈黒豆〉はたんぱく質やアントシアニンが含まれ免疫力の向上に役立ちます。

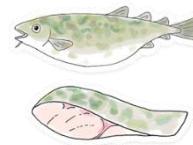
さらに〈田づくり〉は、骨の健康維持に効果的なカルシウムなど、「おせち料理」は多彩な食材が使用されており、栄養バランスも優れているのです。

## 食べ過ぎに気をつけて少量をまんべんなく

一方で、市販のおせち料理には日持ちのために塩分や糖分が多く含まれている場合があります。

高血圧や糖尿病のリスクが気になるシニア世代は、少量をまんべんなく食べ、歯応えがあるものも多いので「ゆっくり噛んで食べる」を心がけましょう。新年を健康にスタートするために

“一年の計は元旦にあり”と言われますが、新しい年を健康的に過ごすため「おせち料理」の栄養バランスを参考にしても良いですね。



## 旬の食材【鱈(たら)】

魚偏に雪と書くように、寒い季節の魚の代表ともいえる「鱈」。この時期脂がしっかりとっています。口が大きく、お腹が膨らんでいるのが特徴で、かなりの大食漢だそう。「たらふく食べる」という言葉はこの鱈からきたといいます。鮮度が落ちるのが早いため、なるべく新鮮なものを選びましょう。体が大きく、張りのあるもの、背中の模様がはっきりしているもの。切り身であれば、うっすらと透明感があるものが新鮮です。

## 鱈と豆腐の鍋雑炊



### 材料 1人分

ごはん	180g
絹ごし豆腐(角切り)	100g
生鱈(3等分に切る)	1切れ(約 80g)
卵	1個
せり(2cm 長さに切る)	適量
だし汁	450cc
【A】	
薄口しょうゆ	大さじ 2
みりん	大さじ 1
塩	少々

### 作り方

- 1.鍋にだし汁を煮立て、鱈、豆腐を入れて中弱火で約 3 分煮る
- 2.【A】を加えて味をととのえ、鱈を一度取り出す。パックごはんをそのままほぐし入れる
- 3.再沸騰後 1~2 分加熱し、ごはんが煮えたら溶き卵をまわし入れる
- 4.卵が半熟状になったら火を戻し、火を止める。せりをのせて召し上がり