

# いただきます。

R5.1



管理栄養士 やまだ

あけましておめでとうございます。  
本年も、よろしく願いいたします。

## お正月の食事の食べ方の工夫で、 食べ過ぎや飲み過ぎを防ぎましょう！

**【由来】** おせちは季節の野菜や、豆腐、こんにゃく、昆布などを使った料理が中心で、収穫の報告やお礼の意味を込めて神に供えました。「福が重なる」といわれる重箱(じゅうばこ)に詰めて保存する方法は、江戸時代に入ってからのことです。地域によっては、縁起がよいとされる5や7などの奇数で料理を詰め、向きや並べ方などのしきたりが今でも残ります。また、三が日は「縁を切る」につながる包丁は使わないなどのいい伝えや、接待で忙しいなどの理由から、年末のうちにおせちの味を濃く作って保存を効かせ、正月は台所に立つ回数を減らしたといわれます。

**【おせちの注意点】** おせち料理の多くは、貴重品であった砂糖や食塩をふんだんに使用しており、食べ方でカロリー約1,000kcal、塩分約10gを超えることもあるので、注意が必要です。「栗きんとん」「伊達巻き」「黒豆」は特に砂糖を多く使っています。「田作り」「数の子」「かまぼこ」「エビの煮物」は保存のため食塩(醤油も含む)を多く使われています、1回に全種類を食べずに組み合わせて食べていきましょう。

煮物によく使われるジャガイモ、里芋などのいも類、レンコン・カボチャは、野菜の中では比較的、炭水化物多く、煮物の調理では砂糖やみりんも使うので、野菜だからとたくさん食べるとエネルギーを摂り過ぎてしまいます。餅は、もち米をふかして突き固めた保存食で、市販の切り餅1個(50g)のエネルギーが120kcalなのに対して、ご飯1杯(150g)のカロリーは240kcal。つまり餅2個とご飯一杯のカロリーは同じくらいになります。

ㄱㄴㄷ

### 【おせち料理の工夫】

- ・「紅白なます」「煮しめ」などの野菜料理を自分で作る時は、だしや柑橘類の香りを効かせて減塩しましょう。
- ・食事の量を「減らす」ことが難しい場合、「野菜を1品プラス」とすると効果的です。「野菜から先に食べる」と満腹感も得やすくなります。野菜に含めてきのこ類や海藻、コンニャクを使った食物繊維が豊富に含まれる料理を積極的に選んで食べましょう。
- ・よく噛むことも食欲に影響します。「噛むという行為」により脳中の食欲に関連するホルモンの作用が刺激され、満腹感を得やすくなります。
- ・水と昆布で野菜などを煮る「常夜鍋」は、いかがでしょうか。小ぶりの土鍋に昆布を引き、醤油で薄味にして(あれば日本酒を加える)、ほうれん草や小松菜、白菜と、豚肉の薄切りを煮込んで、身体を温めてはいかがでしょうか。

また、温かい日中を選んで、1日1回は外を歩く、もしくは運動をしてはいかがでしょうか。血行や、消化も良くなり、美味しく食事が召し上がれます。

引用文献: 保健リソースガイド

本年も、「いただきます」をパワーアップしてお送りしていきます。  
よろしくおねがいいたします。



### 新・食べ物漢字クイズ

食べ物の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね！

特徴は・・・さつまいもあんじ、栗が入っています。甘くて美味しい。

ヒント・おせち料理に必ず入っている。金運向上の由来があります。

答えは、このいただきますの中にあります。

金団

