

えいようか通信

発行：栄養課

場所
本館2階西

冬号



四季発行
(年4回)

おせち料理

もうすぐ新しい年を迎えますね。
おせちも雑煮など美味しいものを
食べる機会が増えるのではないでしょ
うか。最近では様々な種類のおせちが販売されていま
すね。みなさんはおせち料理の由来について存じませ
か？

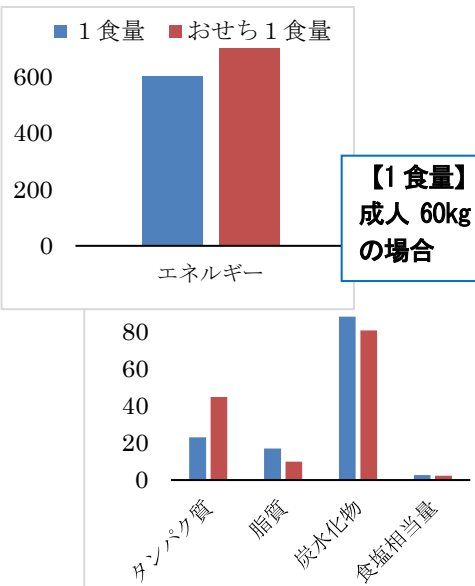


おせちの由来

おせちは、元来節供の宴会で食べられた料理全般を意
味しましたが、次第に正月料理を指すようになりまし
た。19世紀には全ての材料と料理に祝いの意味が込められ
た重詰り形式となり、新しい年を迎える祝賀として年始
の客をもてなしに提供してまいりました。おせち重箱を使い
、各重にも料理の品数は縁起が良い奇数で詰める特徴が
みられます。

●代表的なおせち料理の由来

- 【黒豆】 黒めであること、健康を願う。
- 【ごまめ (田作り)】 五万米と書くことから五穀豊穡を願う。
- 【数の子】 子孫繁栄を願う。
- 【きんとん】 黄金色で「金」と書くことから、豊かな生活を願う。
- 【紅白かまぼこ】 半月形の形が初日の出を連想し、縁起が良いことである。
- 【伊達巻】 巻物に通じ、「伊達」は「田代」(田代)と「代」(代官)の語呂合わせで、教養や文化が身につくことを願う。
- 【花はす】 わんざ(丸)と「穴」を通じた未来の見通しがまよなく縁起をかつく。
- 【たまたごぼう】 黒ごぼうは、豊作の時「飛」をひらいて



料理名	推定量
黒豆	30g
なます	30g
数の子	30g
きんとん	30g
かまぼこ	25g(2切)
伊達巻	60g(2切)
れんこん	20g
たたきごぼう	30g
ごまめ	30g
お餅	80g(2個)

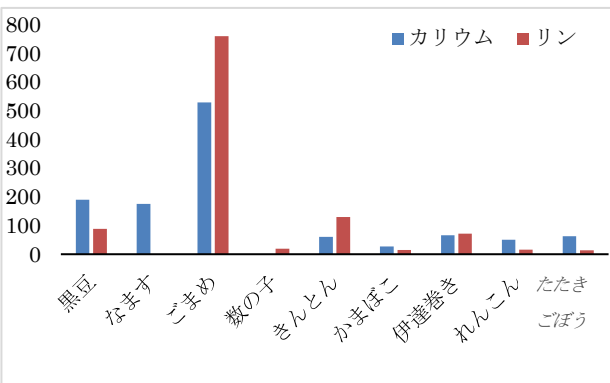
普段の食事より品数や食材の種類が豊富になりやすいおせち料理。普段の食事とこのような違いがあるか比べてみましょう。代表的なおせち料理を上げてみました。

●おせちの栄養を見てみましょう

と言われる鳥を象徴し、豊作と息災を願う。また、細く長く伸びていくという意味。
【紅白なます】大根は清らかな生活を象徴し、家が栄えるようにと願うニンジンとこの紅白で、祝いに華を添える。
おせちは種類も豊富なため、1種類30〜40gを推定し、算出しました。エネルギー、タンパク質ともに普段の食事1食量より少し高く、脂質は半量ほどの結果となりました。エネルギーが高くなった原因は、甘い味付けが多いことが考えられます。また、豆や小魚、卵、すり身を利用するメニューが複数あることで、タンパク質の量は普段の食事の約2倍。それに伴ってエネルギーも高くなっていると考えられます。
家庭に欠けておせちのメニューや味付けの違いもあると思います。またお酒を飲む機会が増加や濃い味付けによって食欲が増し、ついつい食べ過ぎてしまつてもあるのではないのでしょうか。他にも雑煮や、肉・魚料理など食べる機会がある場合は、1品減らすなど食べる量に気を配ってみましょう。

●腎機能が低下気味の方

おせちに含まれるカリウム、リンの量をグラフに示しました。カリウムはイモ類や色の濃い野菜、果物、ナッツ類などに多く含まれます。水にさらす、ゆでこぼすなどで、ほんのりとした酸味が減り、水分が減少し、たんぱく質を減らすことができます。なます、やきとんを十分に茹でてから作る、ごまめにはくるみ、よりのカリウムが少なく、カシウナッツやピーナッツで代用すること



がお勧めです。リンは干物に多く含まれ、干物を使用するごまめはリン摂取量が高くなります。肉や魚、乳製品もリンを多く含むため、1食の中でタンパク質は1種類にするなど心がけてみることも大切ですね。

●血糖が高めの方

おせち料理は口持ちやせむため、濃い味付けや甘い味付けの料理も多いです。甘い味付けと餅やイモ類は血糖を上げやすいので、量を減らしたり、食べる機会を分け一度に食べないようこするなど、糖質が高くなるように注意しましょう。

編集者の声

お正月には美味しいものがたくさん出てくるので、最初から量を少なめに盛りつけていただくのも食入過防止に繋がりますのでぜひ参考にしてみてくださいませ。(参考文献) 基礎調理実習(参事文庫) 基礎調理実習、新版下ターナルキッチン、日本食品成分表2022 八訂