えいようか通信

発行者：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。おせちや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ご存じですか？

●おせちの由来

おせちは、元来節供の宴会で食さ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め形式となり、新しい年を迎える祝肴として年始の客のもてなしに提供していました。おせち重箱を使い、各重と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。

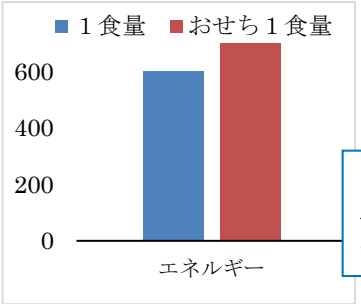
●代表的なおせち料理の由来

【黒豆】まめであること、健康を願う。
【ごまめ（田作り）】五万米と書くことから五穀豊穣を願う。
【数の子】子孫繁栄を願う。
【きんとん】黄金色で「金団」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、縁起が良いとされる。
【伊達巻き】巻物に通じ、「伊達（粋で目立つこと）」という言葉も含めて、教養や文化が身につくようにと願う。
【花ばす（れんこん）】穴を通して未来の見通しがきくと縁起をかつぐ。
【たたきごぼう】黒いごぼうは、豊作の時に飛んでくると言われる鳥を象徴し、豊作と息災を願う。また、細く長く慎ましくという意味。
【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の紅白で、祝いに華を添える。

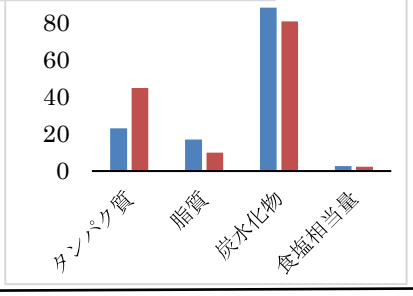
●おせちの栄養量を見てみましょう

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。普段の食事とど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。

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)
伊達巻き	60g(2切)
れんこん	20g
たたきごぼう	30g
ごまめ	30g
お餅	80g(2個)



【1食量】成人 60kg の場合

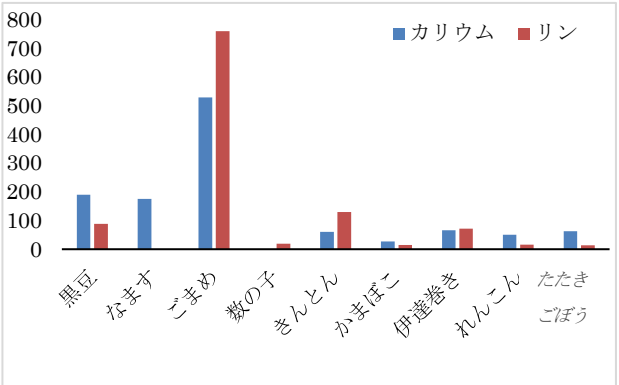


おせちは種類も豊富なため、1種類30～40ｇを推定し、算出しました。エネルギー、タンパク質ともに普段の食事1食量より少し高く、脂質は半量ほどの結果となりました。エネルギーが高くなった原因は、甘い味付けが多いことが考えられます。また、豆や小魚、卵、すり身を利用するメニューが複数あることで、タンパク質の量は普段の食事の約2倍。それに伴ってエネルギーも高くなっていると考えられます。

家庭によっ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の増加や、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うこともあるのではないでしょうか。他にもお雑煮や、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、ゆでこぼすことで幾分か含量を減らすことができます。なますやきんとんを十分に茹でてから作る、ごまめにはくるみよりカリウムが少ないカシュー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

おせち料理は日持ちさせるために、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にするなど、糖質量が高くならない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でついつい食べ過ぎてしまいますよね。最初から量を少なめに盛り付けておくのも食べ過ぎ防止に繋がるので、ぜひ参考にしてみて下さいね。

（参考文献）基礎調理実習、新版トータルクッキング、日本食品成分表2022八訂