



お正月といえは



皆様こんにちは！お正月といえは、新年・初詣・初売り・初日の出・おせち料理...と色々なものがありますね。

トレーニングジム通信、1月号はおせち料理に関する情報をお届けします。

おせち料理の意味



元々は、お正月だけのものではなく季節の変わり目を祝う際の神様へのお供料理といわれていました。江戸時代に1年の節目で一番大切なお正月にふるまわれる料理へ変化しました。漢字で『御節料理』と書きます。重箱に詰められるようになったのは「福・おめでたさ・幸せが重なるように」との願いを込めた意味があります。地方や家庭ごとにお重の中身は様々です。

おせち料理に込められた願いと食材の栄養成分・機能

☆黒豆

まめに過ごせますようにという願いをこめたものです。タンパク質、食物繊維、ビタミンBなど生活習慣病の予防に有効な成分が豊富です。

☆田作り

いわしには、カルシウムとミネラルが豊富に含まれています。

☆紅白蒲鉾

「日の出」を象徴とする蒲鉾は、元旦になくてはならない存在です。紅は、「慶び」「めでたさ」白は、「神聖」の意味を持ちます。カロリー、脂質が低く、タンパク質、カルシウムが豊富です。

☆海老

腰が曲がるまで丈夫という長寿の願いが込められています。



☆昆布巻き

昆布は「よろこぶ」の語呂合わせから「喜ぶ」とされ、「養老昆布」ともかけることからお祝いの意味の他にも不老長寿の願いが込められています。巻きは「結び」を意味しており縁起の良い食べ物として用いられてきました。

☆栗きんとん

財宝という意味があります。さつまいもには、食物繊維とビタミンCが豊富に含まれています。

☆伊達巻き

文書などの巻物に見立てています。読み書きがしっかりできるようにという願いを込めたものです。タンパク質が豊富です。コレステロールと糖分が多いため、食べ過ぎ注意です。

現代のおせち料理はデパートやスーパーなどで販売されるようになり「おせちを作る」から「おせちを買う」ことを選ぶ人も増えてきました。

お正月は楽しいひと時ですが、栄養面ではお酒も入ってバランスが崩れやすく、体を動かす機会も減るため不健康になりやすい時期でもあります。新春から新たな目標に向かって頑張っていきましょう！

