



今月の担当は
管理栄養士
鶴田です。

もう少しで2015年が終わろうとしていますね。今年は皆様にとってどんな年でしたか？今年最後は、おせち料理についてとついつい食べ過ぎてしまう、年末年始の食事の注意点についてお話しします。

お節料理の「おせち」は、季節の変わり目（＝節）の大切な日（＝節日）をお祝いする行事（＝節供、節句、節会）のために、神様にお供えする料理（＝節供料理）として用いられていた料理です。重箱に詰めるのは「良いことが重なるように」との願いが込められているそうです。

～代表的なおせち料理の献立の意味をご紹介します～

黒豆



一年中、まめ(元氣、勤勉)に働けますように。

きんとん



「金団」と書き、黄金色で豪華さを表します。

田作り



イワシが田んぼの肥料とされていたことから、豊作を願う。

伊達巻



「伊達」には華やか、派手という意味があり、お正月料理を彩ります。

海老



長寿の象徴。長生きできるようにとの意味を込めて。

数の子



卵の数が多いことから、子孫繁栄。

紅白なます



お祝いの水引をかたどったもので、おめでたい意味があります。

煮しめ



里芋・・・子芋がたくさん付くことから、子宝を祈願。
レンコン・・・穴があいており、先を見通せるように。
ごぼう・・・根をしっかりと張るので、堅実に暮らせるように。

おせち料理を食べる時の注意点！

- ①日持ちさせるために**砂糖**や**醤油**、**塩**を多く使用しています。見た目以上にカロリーが高くなっています。また、塩分も取り過ぎます。食べる量を決めて、食べ過ぎに注意しましょう。
- ②野菜不足になりがちですので意識して野菜料理を食べましょう。
- ③味が濃いのでついつい、お酒もすすみます。**飲み過ぎに注意**しましょう。



お正月といえやお餅♪

長く延びて切れないことから、長寿を願う意味があります。

<注意点>

切り餅2個でご飯1杯分に相当。お餅は以外とカロリーが高いため、食べる量と食べ方に気を付けましょう。



お餅
2切れ(100g)
240kcal



=

ご飯
1杯(150g)
252kcal



砂糖をたくさん使うぜんざいやきなこもちより雑煮がおすすめ



冬太り、正月太りを防ぎましょう！

朝から1日中ゴロゴロするのではなく、散歩してみたり、掃除をしっかりとる、歩いて買い物に出かけるなど、**意識して体を動かしましょう。**



皆様
良いお年を☆