

健康市場

第 233 号

〒193-0942

八王子市櫛田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H29.1.1

責任者: 栄養科 佐藤



あけまして

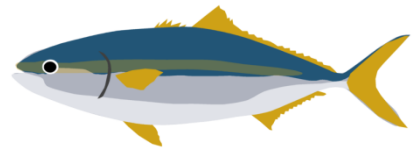
おめでとうございます



本年もよろしくお願いたします

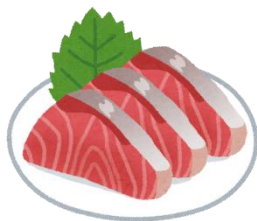
《旬を食べる》

ぶり 鰯



鰯は、成長につれて名前が変わるため、出世魚とも呼ばれています。また、寒ブリと呼ばれるように、鰯の旬は冬です。

鰯は、たんぱく質が多く脂がのっており、ビタミンやミネラルもバランスよく含んでいます。また、寒ブリにはかつお節のうま味成分に似た「ヒスチジン」というアミノ酸がたくさん含まれているため、よりおいしく感じるすることができます。ヒスチジンは必須アミノ酸の一つです。発育に必要なものであり、神経の機能を助けます。大人は体内で合成できますが、幼児は合成できません。そのため、幼児には積極的にとってもらいたい栄養素です。



また、鰯の血合い部分には、「タウリン」が豊富に含まれています。タウリンは、肝臓の機能を高めたり、疲労を回復する効果が期待できます。

《おせち料理のお話》

お正月に食べるものとして、おせち料理があります。
おせちは「節会（せちえ）」、「御節供（おせつく）」の略語と言われています。
本来は、年始め、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日の節目に用いる料理や、神様に備える料理のすべてを指しましたが、現在おせちと呼ばれているのは、お正月料理だけとなっています。



《おせち料理の名前と意味》

おせち料理の代表として、
関東地方では、黒豆・数の子・田作り、
関西地方では、黒豆・数の子・たたきごぼうを祝い肴や三つ肴と呼んでいます。

おせち料理にある各々の名前と意味についてご紹介します。

名前	意味	補足
黒豆	無病息災	日に焼けて真っ黒になるまで、まめ（勤勉）に働けるようにと願いをこめた
数の子	子孫繁栄	二親（にしん）の卵から多くの子が生まれるため
田作り	豊年豊作祈願	田畑の土づくりにいわしをいれたことに由来し、五万米（ごまめ）とも呼ばれる
昆布	一家発展	よろこぶの言葉にかけている
橙（だいたい）	子孫繁栄	代々（だいたい）の語呂合わせ
鯛		めでたいの語呂合わせ
伊達巻き	文化発展	伊達は、華やかさを意味する 形が巻物に似ているため、知識が増えるように願いをこめた
きんとん	財産が貯まる	黄金に例えて金運を運ぶ縁起物
蓮（はす）	見通しが開く	れんこんの穴が開いた形から
紅白なます	お祝いの水引き	赤と白の見た目から
たたきごぼう	豊年と息災	土の中に根を張ることから、土台を固め、堅実に暮らせるように



今年も健康に過ごせますように

参考：www.oisix.com 「おせちについて」