







おせちに込められた 願いと栄養

おせち料理には必ず入っている食材や料理があり、その一つ一つに込められた願いがあることをご存知ですか？おせちに欠かせない食材の意味や栄養についてご紹介します。

品名・食材名	意味(願い)	栄養素
 たたきごぼう	開運	食物繊維が豊富。皮の部分にも栄養が詰まっている。
 海老	長寿	高たんぱく低脂肪。殻にはカルシウム・鉄などのミネラルが含まれ、免疫力を上げる効果がある栄養素も含まれている。
 尾頭付き鯛	めで鯛	高たんぱく低脂肪。ビタミンB1や血中コレステロールを低下させるタウリンも豊富。
 数の子	子孫繁栄	動脈硬化を防ぐ効果のあるDHAとEPAはイワシやマグロより多い。
 黒豆	まめに働き 達者で生きる	良質な植物性たんぱく質が豊富。抗酸化作用もある。
 紅白かまぼこ	おめでたい 縁起がいい	白身魚のすり身から作られている良質な動物性たんぱく質が豊富。低カロリーだが塩分に注意。



食べる順番を工夫しよう

①食物繊維を含む食品

ごぼうやしいたけ、なますなどの野菜や酢の物から先に食べることで血糖値の上昇を緩やかにし、コレステロール値が上がるのを防ぐ働きもあります。

②たんぱく質を含む食品

肉や海老・鯛などのたんぱく質は炭水化物よりも消化に時間がかかるため、炭水化物より先に食べることにより糖質の吸収をさらに緩やかにします。また、たんぱく質をしっかり摂ることで身体づくりにも役立ちます。

③糖質を含む食品

伊達巻きや栗きんとん、黒豆など砂糖を多く使っているものは最後に食べましょう。すでに食物繊維やたんぱく質をしっかり摂取しているので満腹感もあり食べすぎ防止にも繋がります。



おせち料理は日持ちをさせるために、味付けが濃く作られています。

濃い味付けは食が進み、塩分の取りすぎにもつながります。

腹八分目を意識しゆっくりとよく噛んで食べましょう。適度な運動も忘れずに!!