

栄養だより



日本調剤

編集：大串、初野、迫間、大堀
(管理栄養士)

新年を
迎える前に

おせち料理について知ろう！

おせち料理はもともとはお正月だけのものではなく、**季節の変わり目の節句を祝うために神様にお供えた料理のこと**を指していましたが、やがて**一年で一番大切な節句であるお正月に振る舞われる料理を「おせち料理」と呼ぶよう**になりました。

おせち料理は年神様へのお供え料理であるとともに、**家族の幸せを願う縁起物**でもあり、さまざまな意味が込められています。

おせち料理のルール

おせち料理は「**めでたさを重ねる**」という意味で重箱に詰められ、各段ごとに詰める料理が決まっています。地域によってもルールは異なりますが、代表的な詰め方を右の表で紹介합니다。最近では三段重が多く、その場合、**一の重に祝い肴と口取り、二の重に酢の物と焼き物、三の重に煮物**を詰めます。最近はお好みに合わせて選べるおせち料理もあり、購入する方も増えてきているようです。



おせち料理の基本

おせち料理の基本は、「**祝い肴**」「**口取り**」「**酢の物**」「**焼き物**」「**煮物**」です。祝い肴とは、祝いの膳に用いる酒の肴のことをいいます。関東では、**数の子、田作り、黒豆の3つが祝い肴三種**と呼ばれ、おせち料理に欠かせないものとされています。関西では、**田作りがたたきごぼうに替わる**のが一般的です。口取りとは、かまぼこやきんとんなど酒の肴になる料理のことです。

	詰めるもの	例
一の重	祝い肴・口取り	数の子、田作り、黒豆、たたきごぼう、紅白かまぼこ、栗きんとん、伊達巻
二の重	縁起のいい海の幸を中心とした焼き物	ぶり、鯛、海老
三の重	山の幸を中心とした煮物	れんこん、里芋、八つ頭、くわい、ごぼう
与の重	日持ちする酢の物、和え物	紅白なます、菊花かぶ
五の重	年神様から授かった福を詰める場所として空にしておくまたは予備の料理を詰めてもよい	

参考文献：紀文、おせち料理のいわれ/東京ガスウチコト、「おせち料理の意味ってなに？」おせち料理の意味と由来、ルール/kikkoman、伝統的なおせち料理・祝い肴のいわれ/日本郵便株式会社、2021年おせち料理特集

おせちを食べるときのポイント

おせち料理のポイント

おせち料理は**保存のために塩や砂糖を多く使います**。料理の食べ合わせによっては塩分や糖質を摂り過ぎてしまう可能性もあるため注意が必要です。

～血糖値の上昇を緩やかにする食べる順番～

【副菜】	【主菜】	【主食】
・たたきごぼう ・紅白なます ・田作り	→ ・海老 ・栗きんとん ・伊達巻	→ ・ちらし寿司 ・赤飯 ・お餅

たたきごぼうなどの、**食物繊維が多いものから食べる**と食後の血糖値の上昇が緩やかになります。糖質の多い、**ご飯類やお餅は最後に**食べるようにしましょう。

おせち料理を食べるコツ

①いろいろな料理を少しずつ食べる

「好きなものだけたくさん食べる」と、栄養が偏ってしまいます。**いろいろなものを少しずつ**食べることでバランスの取れた食事になります。

②食べる分を小皿に取り分ける

お重から直接食べると食べている量が分からなくなり、つい食べ過ぎてしまいがちです。

はじめに**取り分けておく**とよいでしょう。

③食べ過ぎた場合は、他の食事で調整する

どうしても食べ過ぎてしまったときには、そのままにせず、次の食事では塩分や糖質に注意して食べる量を調整しましょう。

参考文献：KISSEI,透析レシピ



認定栄養ケア・ステーションが疑問を解決！



正月太りしたけど運動する時間がないんだよね。
簡単に運動不足を解消する方法はある？

日常生活の中で体を動かすようにしましょう。
日々の生活で活発に動くことは生活習慣病の
予防にも役立ちます。



～日常生活における運動～

①家事をしながらエクササイズをする

使っている筋肉を意識して掃除や洗濯をしましょう。大きく動くことで、運動量をアップさせることができます。



②毎朝10分のラジオ体操をする

体を活動モードに切り替えることができます。全身の筋肉を使うように意識しましょう。



③近所への買い物や用事は徒歩で移動する

歩幅を大きくすることで運動量をアップさせましょう。



④歩数計を身につける

1日の歩数目標は**男性9,200歩以上、女性8,300歩以上**です。毎日の歩数を確認して運動量を意識しましょう。



参考文献：厚生労働省,健康日本21

認定栄養ケア・ステーションの詳細は裏面左下へ→→

七草粥を食べるのはどうして？

今年も残りわずかとなりました。年末年始はごちそうを連日食べる機会があり、**胃腸が疲れやすい時期**ですよ。あっさりとした七草粥は、少し濃い味のおせち料理が続いた後でとても新鮮な味わいです。ここでは七草粥の由来や七草に期待されている働きについてご紹介します。



七草粥について知ろう！

七草粥の起源

1月7日に七草粥を食べる習慣は**江戸時代**に広まりました。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われていました。そこで、病気をすることなく**健康で元気に暮らすこと**を祈って七草粥を食べるようになったのです。

七草の種類



七草がもつ特徴

せり	鉄分が多く含まれている
なずな	カリウムが多く含まれている
はこべら	たんぱく質が比較的多く含まれる
すずな・すずしろ	消化を助ける働きが期待されている

七草粥は、**七草を刻んでさつとゆでて、粥と混ぜるだけで簡単に作ることができる**のでこの機会にぜひ作ってみてください。七草を用意するのが難しい場合は、七草と同じく早春に芽吹くほうれん草や大根の葉、カブの葉などで代用してもかまいません。



参考文献：KAGOME,【七草がゆの作り方】なぜ、いつ食べる？/kikkoman,七草がゆの豆知識

おすすめレシピ～お正月編～

e ヘルシー伊達巻き



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	71kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	2.9g
炭水化物	5.1g
食塩相当量	0.6g

【材料(4人分)】

はんぺん	100 g
卵	2 個
砂糖	小さじ 2・1/3
みりん	小さじ 2/3
だし汁	小さじ 2
塩	0.3 g



【作り方】

- 1.はんぺんは手でちぎっておく。フードプロセッサーにはんぺんとAを入れ、滑らかになるまでかくはんする。
- 2.フッ素樹脂加工の卵焼き器を強火で熱し、ぬれ布巾にのせてジューという音が小さくなるまで冷ます。クッキングペーパーでサラダ油(分量外)を敷き、1を流し込む。
- 3.焼き網の上に卵焼き器をのせてアルミホイルでふたをし、弱火で10～15分焼く。焼き色がついたら裏返し、アルミホイルをかぶせて、さらに3～5分焼く。
- 4.巻きすにラップを敷き、3をのせて巻く。冷めたらラップをはずし、8等分に切り分け、器に盛りつける。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

認定栄養ケア・ステーションとは？

地域の皆さまが栄養ケアの支援を受けることができる拠点として、日本栄養士会から認定された施設のことです。日本調剤では現在25店舗が「認定栄養ケア・ステーション」として活動しています！管理栄養士が**健康で充実した生活を送れるようにサポート**します。

食事のことで気になることがありましたら、お気軽に「認定栄養ケア・ステーション」の管理栄養士までご相談ください！

[認定栄養ケア・ステーションでできること>>](#)



日本調剤 ○○薬局

住 所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定 休 日 :

営業時間 :

[薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>](#)

