



お祝いの意をこめて おいしくいただく おせち料理



早いもので、今年も残りわずかとなりましたね！

お正月の料理といえば、「おせち料理」を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。

「おせち料理は手間がかかって面倒」、「家族からあまり喜ばれない」という印象があり、実際に作ったことがないという声や、おせち料理を用意する習慣がなくなってしまったという声を耳にするようになりました。

おせち料理は、ひとつひとつに、幸せや健康を願う気持ちが込められた日本ならではの美しい伝統食です。

新しい年を無事に迎えられたことへの感謝と、自分自身と大切な人の健康と長寿を祈り、おせち料理を味わいましょう！素晴らしい一年を願って、祝い肴三種、お雑煮、紅白なますなど、作れそうな料理を、私たちと一緒にチャレンジしてみるのもよいですね。



豆知識： 祝い肴 3種とは？

「祝い肴三種にお雑煮があれば新年を迎えられる」と言われる基本の3つのおせちです

● 関東：黒豆、数の子、田作り

● 関西：黒豆、数の子、たたきごぼう



黒豆

今年もまめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らせますように



田作り

小魚を田畑に肥料としてまいたら、豊作だったことから五穀豊穡を表す縁起物に



数の子

数の子はニシンの卵であることから「二親健在」に通じる縁起物



たたきごぼう

ごぼうを叩いて開いたたたきごぼう「開運」の意味がこめられています

おせちの意味を知ってから食べると、よりおいしく感じられますね

おせち料理の栄養価

田作り 10尾 3g



エネルギー : 9kcal
たんぱく質 : 1.7 g
塩分 : 0.1 g
カリウム : 48 mg

かずのこ (塩蔵水戻し) 10g



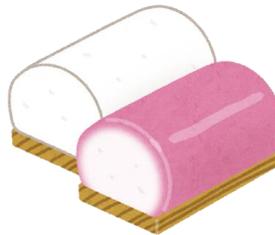
エネルギー : 8kcal
たんぱく質 : 1.6 g
塩分 : 0.1 g
カリウム : 0 mg

黒豆 10粒 12g



エネルギー : 28kcal
たんぱく質 : 0.7 g
塩分 : 0.2 g
カリウム : 17 mg

かまぼこ 2切れ 16g



エネルギー : 15kcal
たんぱく質 : 1.8 g
塩分 : 0.4 g
カリウム : 18 mg

栗きんとん 30g



エネルギー : 50kcal
たんぱく質 : 0.3 g
塩分 : 0.1 g
カリウム : 76 mg

伊達巻 1切れ 30g



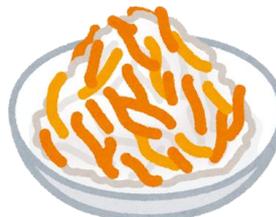
エネルギー : 57kcal
たんぱく質 : 4.4 g
塩分 : 0.3 g
カリウム : 33 mg

昆布巻き 1/3個 12g



エネルギー : 12kcal
たんぱく質 : 0.7 g
塩分 : 0.2 g
カリウム : 57

紅白なます



エネルギー : 35kcal
たんぱく質 : 0.3 g
塩分 : 0.3 g
カリウム : 223 mg

おせち料理は、塩分量の多いものや、たくさんの砂糖やみりんで煮詰めたものが多いので、食べ過ぎに注意しましょう！

上記の目安量で食べると、すべて食べても
エネルギー: 214kcal、たんぱく質: 11.5g、塩分 1.7g、カリウム: 472 mgです。



●おせち料理に”野菜”をプラスしましょう！

お正月は生野菜が少なく、野菜摂取量が不足しがちです。意識して野菜をとるように工夫していきましょう。しゃっきりとした清涼感のある「紅白なます」を作り置きしておくとお口直しにもなりますよ。

副菜

紅白なます



【材料(5人分)】

大根	400g	1/3本	
にんじん	50g	1/3本	
塩	1.5g	小さじ1/4	
A	砂糖	20g	大さじ2
	酢 (米酢がオススメ)	30g	大さじ2
ゆず(果汁)	25g	大さじ1.5	
ゆず(果皮)	適量		

【作り方】

- ① 大根とにんじんの皮を剥き5cmの長さの千切りにする
- ② ①をボウルに入れ塩小さじ1/4をふってもむ
- ③ 20分ほどおき、水気をしっかりと絞る
- ④ ゆずは皮の黄色部分を削いで千切りにし、果肉の果汁を絞る(約大さじ2)
- ⑤ Aを合わせた甘酢とゆず果汁を加えて和え、味をなじませる
- ⑥ ゆずの皮の千切りをのせる

栄養量(1人前)

エネルギー

35 kcal

タンパク質

0.3 g

食塩相当量

0.3 g

カリウム

223 mg

◎ 柚子の中身をくりぬいた「柚子釜」に盛ると華やかになりますよ。柚子の絞り汁はなますに加えて味を整えましょう。

●特別な日の食べ方 3つのポイント

①いろいろな料理を楽しむ

好きなものだけを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栄養バランスの取れた食事になりますよ。

②小皿に取り分けてからいただく

大皿や重箱から直接食べると食べている量がわからなくなり、ついつい食べすぎてしまいがちです。はじめに一人分ずつ適量を盛り付け、食べる量を把握してからいただきます。

③食べすぎてしまった場合は、他の食事で調整する

どうしても食べすぎてしまったときは、何を食べすぎてしまったのかを振り返り、次の食事で調整しましょう。どんな時でも食事療法だからと厳密さを求めすぎると、献立が選びにくくなり、かえって食事療法が続かなくなってしまうこともあります。食事の調整ができるようになれば、たまにごちそうを食べることがリフレッシュになり、食事療法を継続することができます。特に普段からきちんと食事療法を実践されている方は、多少のオーバーは気にせず、前後の食事で調整する気持ちのゆとりを持っていただくことをおすすめします。