

医食同源

年末年始の食事「おせち料理」



年が明け、新年を迎えました。皆様は年末年始をどのようにお過ごしになられましたか？本年も栄養管理室一同、心を込めてお食事を作ってまいります。

年末年始に欠かせない食事といえば「おせち料理」ではないでしょうか。最近では様々なおせち料理が販売されている光景を目にすることもあります。今回は、年末年始の食事である「おせち料理」に焦点を当ててご紹介したいと思います。



おせち料理の歴史

本来、おせち料理というのは人日(一月七日)、上巳の節句(三月三日)、端午の節句(五月五日)、七夕(七月七日)、重陽(九月九日)の五節句の際に作られる料理をさしていたと言われています。そのうち、特に重要な正月の料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになりました。年神様を迎えるときは煮炊きなどを慎むとともに、料理を作る人もゆっくりと過ごすことができるように冷めてもおいしく食べられるものが多いです。※云われは諸説あります。

おせち料理の材料

お正月のおせち料理は、その年の家内安全・無病息災を願うものです。そのため、使用する食材や内容も縁起を担ぐものが多いです。ここでは、おせち料理それぞれの意味・云われについて紹介します。

料理名	意味・云われ	補足説明
きんとん	金運上昇	「金団」と書き、黄金色をしているところから金塊や小判などに見立てていました。
田作り	豊作	材料のカタクチイワシを田畑の肥料に使い豊作になったとのこと。田を作ることにちなみ「田作り」と呼ばれるようになったとか。
伊達巻	学業成就	巻物を連想させ、知性の象徴として考えられ、学業が成就するよう願いを込められています。江戸時代のおしゃれな若者たち(伊達者)が着ていた着物の柄に似ていたところから、名づけられたとされています。
里芋	子孫繁栄	土の中に小芋をたくさんつけるところから子孫繁栄を願うとされています。
れんこん	将来を見通す	穴が開いていて、向こう側を見通せることから、将来の見通しがいいという縁起を担いでいます。
海老	長寿	曲がった腰と長いひげが印象的な海老。腰が曲がるまで長生きできるように願いが込められています。
数の子	子宝・子孫繁栄	たくさん卵があることから、子孫繁栄の縁起を担いでいます。
昆布巻き	不老長寿	養老昆布(よろこぶ)と解釈し、長生きできますようにという不老長寿を願うとともに、喜ぶと掛け、おめでたい縁起物のひとつとなりました。
ブリ	出世祈願	ブリは出世魚であるところから、立身出世を願う人にはうれしいお魚です。
黒豆	無病息災	まめまめしく(=真面目によく)、元気に働けますようにと祈って食されます。

※云われは諸説あります。

おせち料理と今

最近では、デパートやスーパーマーケット、インターネットでも様々な種類のおせち料理が販売されていると思います。有名な料亭が作る本格的なおせち料理から、キャラクターを取り入れた子ども向けのおせち料理、洋風・中華風にアレンジされたものまで…。手作りにこだわらず、たくさんの選択肢があります。例えば、自分の好きなものは手作りにしてみたり、市販品をうまく活用したりするのもよいでしょう。



おせち料理と栄養

栄養の面からおせち料理を見たとき、気を付けていただきたいことが一つ！おせち料理は味付けが濃くなることが多いということです。おせち料理は、料理を作る人もゆっくりと過ごすことができるよう保存食のような役割も持っています。そのため、おせち料理は味付けが濃く、糖分や塩分が高い料理が多いのも特徴です。

例えば、甘くておいしい栗きんとんや黒豆などには、血糖を上げる炭水化物を多く含んでいます。また、味付けとして砂糖を使用することから、糖尿病などの持病がある方は食べすぎに注意してください。他にも、醤油などを使用した煮物料理などが多いため、塩分の摂取量が全体的に多くなってしまいます。高血圧や腎臓病がある方は、減塩醤油などを使用したり、だしを活用したりすることがおすすめです。

おせち料理とご高齢の方

年末年始は家族や親戚が集い、食卓を囲む機会も増えるかと思います。そのとき、少しだけ注意していただきたいのがご高齢の方が食べやすいものかという点です。「噛む力・飲み込む力」が弱くなっている方が気を付けたいお料理についても少し触れさせてください。

食べ物を食べるときに必要な「噛む力・飲み込む力」というのは年齢とともに、弱くなってしまいます。おいしく、安全に料理を楽しんでいただくために、工夫できることを2点紹介します。

①一口の量を調整したり、食事のペース配分を変えたりする。

一口の量がその方の噛む力に合っていないと、食塊が大きいまま飲み込むことになってしまいます。また、飲み込むための力が合っていないと誤嚥や窒息を起こしやすくなってしまいます。一口の量を変えたり、食事のペース配分を変えたりすることは予防につながります。



②歯ごたえや弾力のあるもの、むせやすいものに気を付ける。

昆布巻きなどの海藻類、かまぼこやこんにやくなど、歯ごたえや弾力のあるものなど加熱してもやわらかくなく、噛みにくい食材は気を付けましょう。隠し包丁を入れたり、小さく切ったりするなどの工夫をすると食べやすくなります。また、お酢などを使用した料理はむせやすいので、使用する量を控えめにするなど味付けにも意識を向けていただけるとよいでしょう。



いかがでしたか？今回は改めて、おせち料理についてご紹介しました。日本の大切な食文化であり、新年の始まりに必要なものではないでしょうか。ただ、既存の形にとらわれず、どのような年代の方にも楽しんでいただくことが大切だと考えております。この機会に、それぞれのおせち料理の楽しみ方を見つけていただけたらと思います。

最後に、本年も皆様にとってより良い一年となることを心から願っております。