

お正月料理について

おせち料理は、保存性を高めるために味付けを濃くしている料理が多いです。食べすぎ、塩分の取りすぎにならないよう食べ方を工夫してみましょう。

栗きんとん

黄金色に輝く財宝にたとえ、豊かな1年を願う。「勝ち栗」とも言い、縁起がよいとして尊ばれた



黒豆

「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する。「まめに働く」などの語呂合わせもある



調理する時

- 低カロリーの甘味料を使用する

食べる時

- 食べ過ぎを防ぐために、あらかじめ取り分けておく
- 甘い味付けのものだけでなく、なます等味付けが異なるものも食べる

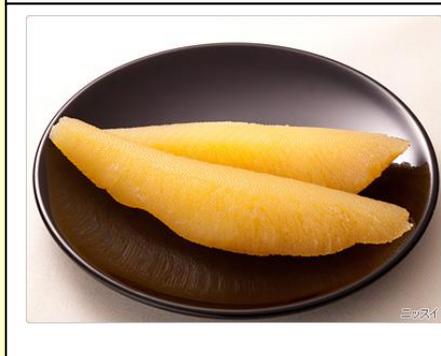
かまぼこ

「日の出」を象徴する。紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表す



数の子

数の子はニシンの卵。二親(にしん)から多くの子が出るため、縁起物と言われる



調理する時

- 大きく切り過ぎない

食べる時

- 醤油をかけない

お餅

切り餅 2 個 (100 g)



236kcal

ごはん 1 膳 (150 g)



252kcal

切り餅 2 個とごはん 1 膳は同程度のカロリーです。

お餅は食後の血糖値が上昇しやすいため、食物繊維が豊富な食品や、大豆製品などと一緒に食べると、食後の血糖値の上昇が緩やかになります。

おすすめの食べ方

～大根おろし餅～



～納豆餅～



～お雑煮～



栄養科