

栄養便り



新年明けましておめでとうございませう。
まだまだ冷え込む時期なので
体調には気を付けていきましょう♪

平成26年第9号(1月発行)

●おせち料理●

おせちとはお節供(おせちく)の略で、年の始めにその年の豊作を祈って食べる料理や武家の祝い膳、新年を祝う庶民の料理などが混ざり合ってきたものです。正月三が日は主婦を家事から解放するという意味を含め、保存の効く食材が中心のものになったといわれています。

●おせち料理の意味●



- 黒豆：一年中「まめ(まじめ)」に働き「まめ(健康的)」に暮らせるようにとの願いが込められています。
- 数の子：たくさん卵があるというところから、子孫繁栄の願いが込められています。
- 田作り：稲の豊作を願う気持ち、五穀豊穡の願いが込められています。
- 昆布巻き：「よろこぶ」の語呂合わせから祝いの儀には欠かせない食材です。
- きんとん：「金団」と書き、その色から財産、富を得る縁起物とされています。
- 紅白なます：紅白のおめでたい色は水引を表し、紅白の組み合わせは平和を願う縁起物です。



糖質について

1gで4kcal!

■過剰摂取■

- 体脂肪に変わり肥満につながる
- 砂糖・果物に多い果糖の大量摂取
⇒肝臓に蓄積、高中性脂肪血症、高尿酸血腫の要因に。

■摂取不足■

- 体たんぱく質・体脂肪を分解するようになる。

とり過ぎても、とらなすぎても体にとって悪影響途なります。



三大栄養素の一つの糖質。ご飯などの穀類に多く含まれ、主にエネルギー源として利用される重要な栄養素です。

○一月の栄養アドバイス○

●あさり(たんぱく質、鉄、ビタミンB1 2)

血液中の余分なコレステロールの排出、疲労回復などの効果が期待できるタウリンが豊富に含まれています。



●ねぎ(ビタミンC、β-カロテン)

独特の刺激臭と辛みは硫化アリル。エネルギー代謝に関わるビタミンB1の吸収を高めてくれます。食欲を増進させ、体を温めるなど薬効豊かな冬野菜。



●山芋(カリウム・ビタミンB1、銅)

主成分はデンプン。デンプンの消化を助けるジアスターゼやアミラーゼ、たんぱく質の消化を助けるムチンなどの消化酵素を豊富に含んでいます。



○一月の旬の食べ物○