

## \*おせち料理の 縁起食材のいわれと注意点\*



おせち料理は保存食ですから味が濃仕上げてあり、塩分や糖分の過剰摂取が気になります。そこで、今回は血糖値や血圧が高めの方におけるおせち料理の注意点についてです。

### かずのこ&紅白かまぼこ



かずのこは、にしん1腹の卵の数が多いことから、子孫繁栄を願います。紅白かまぼこの紅色は邪気を払い、白色は清らかさを表します。

→塩漬けや練り製品は塩分が過剰なので注意が必要です。かまぼこの上手な食べ方は、そのままの味で食べる、わさびだけを付けることです。

### 昆布巻き&田作り (ごまめ)



昆布巻きは「よろこぶ」につながるといわれています。ごまめは五穀豊穰を願います。

→濃く甘い味付けで塩分・糖分とも多いので、食べ過ぎに注意して下さい。

### 栗きんとん&黒豆



きんとんは「金団」とも書きます。財宝に恵まれて裕福になれるようにという意味が込められています。黒豆は、まめに(勤勉に)働き、まめに(健康に)暮らせるようにと願いを込めています。

→大量の砂糖を使い、さらに栗もサツマイモも炭水化物を多く含むので、血糖上昇しやすいです。多量摂取にお気を付け下さい。自分で料理される方は、人工甘味料を使って作ってみてはどうでしょうか？



### 紅白なます

紅白がめでたく、大根とにんじんの細さを紅白水引に見立てます。

→低エネルギー、低塩分なので、お勧めの1品です。

### 煮しめ

れんこんは穴があり「先の見通しが良い」、ごぼうは「細く長く生きる」などいろいろな願いを込めています。

→れんこんやイモは炭水化物を多く含みます。ご飯と合わせて量の調節を行いましょう。自分で料理される方は、昆布、かつお、干し椎茸などのだしを利かせ、野菜の旨味を引き出すと、醤油の使用量を減らせます。

