

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 年末年始のたべもの編～ 12月号

令和の時代が始まった今年も残すところあとわずかですが、いかがお過ごしでしょうか。さて今回は年末年始の過ごし方についてお話ししたいと思います。

医務室の年末年始閉室日は
12月25日～1月5日です。

年末・お正月

年末になると鍋料理が美味しいですね。野菜をたくさんとれるからと安心していませんか？シメの麺やご飯はほどほどにしましょう。おせちは日持ちさせるために濃い味付けや甘い味付けにすることが一般的です。一日中だらだら食いを続けると「正月太り」の原因に繋がります。

クリスマス

クリスマス料理は揚げ物や乳製品(チーズやクリームなど)を使っているものが多いので、脂質をたくさんとってしまいます。食べすぎはもちろん濃い味付けゆえにお酒の飲みすぎにも要注意です。



未成年の飲酒は法律で禁止されています。



つい食べ過ぎてしまう



お雑煮はお正月だけじゃなかった？！

お雑煮のはじまりは室町時代で、お正月に限らずハレの日(婚礼・宴会等)に食べられてきました。神様を迎えるためにその土地の産物やお餅などをお供えし、お正月にそのお下がりである食材と一緒に煮たお雑煮をいただくことで「神様と一緒に食事をする」という意味があると考えられています。また雑煮箸の両端が細いのは一方が私たち用で、もう一方は神様用といわれています。お正月に雑煮箸を使ってお雑煮を食べる文化は現在も受け継がれています。

参考文献：農山漁村文化協会 ふるさとの家庭料理

ちなみにお雑煮のエネルギー量は餅2つ(100g)235kcal + 野菜類 ⇒約 300 kcalです

