

3月3日は上巳(じょうし)の節句です。桃の節句、ひな祭りともよばれ、邪気を払うヨモギ入り草もちを食べます。また邪気を払うとされた桃の花やひな人形を飾るほか、ご馳走を用意し、女の子の健やかな成長と幸せを願います。今回は、ひな祭りの行事食について紹介します。

ひな祭りに関する食べ物

ちらし寿司

現在の寿司の起源ともなる「なれ寿司」にエビをのせて食べたことが始まりと言われています。具材には縁起の良いエビ(長生き)、レンコン(見通しがきく)、豆(まめに暮らす)などが使われており、様々な栄養素がバランスよく摂れる調理です。



ひなあられ

ひし餅を外でも食べやすくするために砕いて焼いたのが発祥といわれています。ひなあられに使われる砂糖は貴重品で栄養価が高いとされています。また、あられはもち米からできており、炭水化物が多く含まれており、エネルギー源となります。



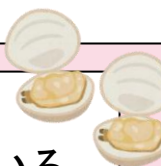
ひし餅

ひし餅の3色にはそれぞれ意味があり、赤は「魔除け」、白は「長寿・清浄」、緑は「厄除け」とされています。また菱餅の緑に使われるヨモギはビタミンKを多く含み、血液凝固や骨の形成を助ける効果が期待されます。



ハマグリのお吸い物

ハマグリの貝殻は対になっていることから一生添い遂げる仲の良い夫婦の象徴とされています。ハマグリの旬は2～4月頃でちょうどひな祭りの時期です。ハマグリには鉄分やビタミンB₁₂を多く含んでおり、貧血の予防や神経を正常に働かせるなどの効果があります。



コラム

花粉症の季節がやってきました！

～花粉症の予防や症状緩和が期待できる食べ物～



青魚

青魚に含まれるDHAやEPAは花粉症の症状を引き起こすヒスタミンの働きを抑えることが期待できます。



発酵食品

発酵食品に含まれる乳酸菌は腸内環境を整え、免疫力を高める効果が期待できます。



レンコン

レンコンに含まれるタンニンは体内のIgE抗体の働きを抑制する効果があり、花粉症の症状緩和が期待できます。

