

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 おせちの意味と栄養編～

1月号

あけましておめでとうございます。お正月はどのように過ごされましたか。今回は、おせち料理にこめられた意味と栄養についてご紹介します。

おせち料理の代表的な食材の意味や由来と栄養素



黒豆

「まめに健康に暮らせるように」と無病息災の意味が込められています。黒豆は大豆の一種で、「畑の肉」といわれるほど良質な**タンパク質**をはじめ、貧血を予防する**鉄分**、抗酸化作用を持つ**アントシアニン**などの栄養が多く含まれています。



数の子

子孫繁栄や子宝への願いが込められています。数の子には、血液をサラサラにする**DHA**や**EPA**が多く含まれています。



伊達巻

形が巻物に似ていることから「学業成就」の願いが込められています。また、卵は子宝や子孫繁栄を意味します。卵と白身魚のすり身で使用しているため、**タンパク質**が豊富です。



田作り

別名、ごまめ（五万米）と呼ばれていることから五穀豊穡の願いが込められているとされています。片口いわしには、骨や歯の形成を助ける**カルシウム**とカルシウムの吸収率を高める**ビタミンD**が多く含まれています。



昆布巻き

古くから「こぶ」には「養老昆布（よろこぶ）」といわれ、おめでたい席には欠かせない食材です。昆布には、骨や歯の形成を助ける**カルシウム**や新陳代謝を活発にする**ヨウ素**など栄養が多く含まれています。



コラム

～かぜ・インフルエンザを予防しよう～

かぜやインフルエンザを予防するためには、手洗いやうがいでなく、規則正しい生活を心がけましょう。

手洗い・うがい



栄養バランスの 良い食事



十分な休養



適度な運動



予防接種を受けましょう！

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化予防に有効と報告されています。