

ここから通信

* アオバの会員様への情報誌 *



栄養面から見た日本の伝統食「おせち料理」

年末年始はイベントが多く、食生活もハレの食卓を囲むことが多い時期です。

大晦日から新しい年を迎える年越しそば、おせちで祝う初春のお膳、胃腸を休める七草粥と女性の体を休める小正月、などなど。

伝統的な日本料理は、体の元気のためにどのような役割をするのでしょうか。

今回は、おせち料理とお正月の過ごし方についてです。

まごわやさしい

日本人の食卓に昔から上がってきた食材で、最近の健康ブームからテレビや雑誌でよく取り上げられるようになりました。

ま	まめ	豆類、大豆製品
ご	ごま	ナッツ、種実類全般
わ	わかめ	海草類
や	やさい	野菜類全般
さ	さかな	魚介類全般
し	しいたけ	キノコ類
い	いも	芋類

これらの食材を組み合わせ、体調に合わせて調理したら、それだけで健康になりそうですね。

特に今回のテーマであるおせち料理は、縁起が良いとされる山海の恵みの詰め合わせです。

もともと五節句に食べるという意味でお節料理でしたが、現代ではお正月をお祝いしていただくご馳走を指す言葉になりました。

神様をお迎えする三が日はあまり台所を騒がせない、できるだけ火を使わずに済ませよう、年末のうちに日持ちのするお料理を準備しておきました。



- ① 祝い肴 黒豆 カズノコ ごまめ たたきゴボウ
噛み応えのあるもの
- ② 口取り きんとん かまぼこ 伊達巻 錦玉子
甘いものを中心に
- ③ 焼き物 鯛 海老 ブリ 海の幸を主に
- ④ 煮物 レンコン こんにゃく 人参 しいたけ 芋
山の幸を中心に

おせち料理として作られる主なものを挙げてみましたが、地方によっては内容が少し違っているようです。

さて、栄養素から言うと比較的バランスが取れているようですが、おせち料理は日持ちをさせるために味付けが濃いめになっています。

おせちとお雑煮で三日間を過ごすとなると、塩分、糖分の摂り過ぎが気になります。

伝統を守り、その謂れを知ったうえで今の時代にあった食べ方を工夫してみましょう。

まずは、おせち料理こそ一口ごとにハシオキに箸を置いてゆっくりよく噛むこと。



盛り付けの際に、パセリや大葉やショウガなどをふんだんに使い、お料理の前に食べてみてください。胃酸の分泌が良くなり、消化吸収能力が高まります。



次にお正月のランチや夕食は軽めにし、葉野菜や果物などをプラスしてみましょう。

生の野菜や果物にしかない酵素を取り入れることができます。

不足しがちな抗酸化栄養素やミネラルはAOVA SODで補ってくださいね。

暖房の効いた部屋で、つつい食べ過ぎ飲み過ぎになりがちなお正月こそ「腕ふり体操」がお勧めです。



1日1分！ 腕振り健康法
金城 実 KADOKAWA
1,200円（税別）

「2dayファスティング」のやり方は折に触れてお伝えしてまいります。

平成最後の年が、皆様にとって良い年でありますように。



ミトコンドリアが元気になって太りにくい代謝のいい身体を作ります

冷えた手足もぽかぽかになって、一石二鳥です。

つつい食べ過ぎ、飲み過ぎで正月太りをしてしまったら、アオバ流プチ断食「2dayファスティング」はいかがでしょう。

食べない2日間は、AOVA SODとパパイアクエストプラスをしっかりと体に入れてあげましょう。余分なものを食べないので、体がきれいになっていくのが実感できますよ。



前田 美恵子

健康に対するお悩み、 私がお答えします

前田美恵子が、あなたのお悩みに対応させていただきます。
お医者様に行くほどではない、ちょっと気になる体のこと、お気軽にご連絡ください。

一般社団法人 日本免疫研究会 常任理事 専任講師 実践健康経営指導士
一般社団法人 日本予防医療協会 ADVANCE予防医療診断士
ドクターダイエット・インストラクター
一般社団法人 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師
一般社団法人 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

ここから通信はアオバの会員様への情報誌です

株式会社 エーオーエーアオバ
〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル
TEL 03-5976-1411 FAX 03-5976-1414