

# おせち料理を学ぶ

もうすぐ冬休みに入り、ウキウキな年末年始がやってきますね！ ✨ 2022 年最終号を締めくくる今回の栄養新聞では、“おせち料理”について学びましょう！！日本の伝統的な食文化の一つである“おせち料理”を知って、日本ならではの正月を、ぜひ楽しんで下さいね♪

## ❀ おせち料理とは ❀

「御節供(おせちく)」が由来である。季節の変わり目や、お祝い事をす  
る日を「節日(せちにち)」と言い、唐の時代(618~907年。日本では  
飛鳥、奈良、平安時代)に一年を節で区切って特別な日を「節」と呼び、  
日本もこれにならったとされている。節日に神様に供える食べ物(神饌しんせん)のことを「節  
供(節句)」と呼んだ。正月に年神様へ五穀豊穡、子孫繁栄、家内安全などを祈って、縁起の良い  
海の幸、山の幸を詰める風習から、おせち料理は正月に食べるのが一般的になった。



## ❀ おせち料理に込められた、それぞれの食材の意味 ❀

### ◆数の子◆

ニシンの卵の数の子は、卵の数が多いことから子孫繁栄を意味している。縁起のいい魚と言われている。ニシンに「二親」の字を当てて、両親の長寿も祈願している。

### ◆黒豆◆

黒は邪悪なものをよける色として古くから親しまれている。また、豆は「マメに働いて暮らす」という意味があり、勤勉と健康を願っていただく。

### ◆たたきごぼう◆

根を深く張るごぼうは、家族や家業が土地に根づいて代々続くという意味を持ち、細く長く幸せが続くことを祈願する食材。

### ◆かまぼこ◆

紅白のかまぼこは、紅が「魔よけ」や「慶び(よろこび)」、白が「神聖」や「清め」とも呼ばれ、「広める」につながる縁起物として使用されている。福を授かるという意味も含まれている。

### ◆昆布巻◆

喜ぶと関連づける昆布は「広布(ひろめ)」とも呼ばれ、「広める」につながる縁起物として使用とされている。福を授かるという意味も含まれている。

### ◆栗きんとん◆

鮮やかな色が小判や金塊に似ているため、金運の上昇を願っている。  
栗は「勝ち栗」と呼ばれ勝負に強い縁起物。

栄  
養  
新  
聞

Vol.51



発行日:

2022.12.20

浦和学院高校

栄養指導委員会



2023 年も皆さんにとって素晴らしい一年となりますように★

# 知ろう☆ 目の劇場

野菜不足が原因で  
引き起こされる症状！  
1. 腸内環境が悪化する



2. 肌が荒れやすくなる



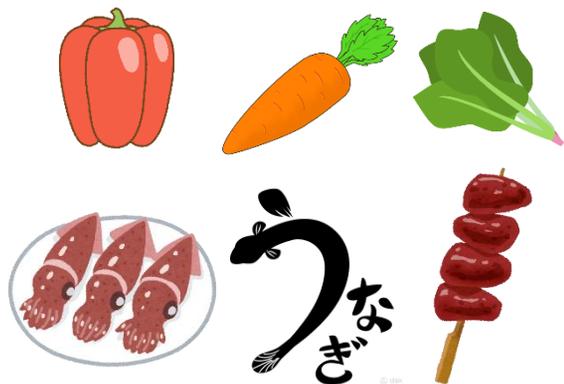
3. 涙れやすくなる



バランス良く野菜をとりー！



2年F組 高橋満夕子



## 目の健康のための 栄養素



**ビタミン A(脂溶性ビタミン)**は目にとって、とても重要な栄養素です。ビタミン A 欠乏は、夜盲症やドライアイなど、目のトラブルの原因になります。ビタミン A が不足していると、光が少ない場所で物を見るのに必要な感光性色素を体内で合成できなくなるからです。また、ビタミン A の摂取量が極端に少ない場合、目の表面の潤いを保つ涙が分泌されなくなります。ビタミン A 不足を放置すると、永久的な視力喪失につながる場合もあるので、日頃から十分な摂取を心がけましょう。ビタミン A は 2 種類の食材から摂取できます。

1つ目は動物性たんぱく質で、特にレチノールを多く含むレバーやうなぎ、ホタルイカ、あん肝などです。これは「既成」ビタミン A と呼ばれ、体内に吸収されやすいのが特徴です。

2つ目は、明るいオレンジ色の野菜(人参、かぼちゃなど)、黄色の野菜(赤パプリカなど)、オレンジ色の果物(あんず、マンゴー、干し柿、温州みかんなど)や葉物野菜(ほうれん草、パセリ、しその葉など)には、βカロテンが豊富に含まれています。他にも、これらには黄斑色素ルテイン(ほうれん草、ブロッコリーなど)とゼアキサンチン(パプリカ、クコの実など)、オメガ-3 脂肪酸(ブリ、さば、まぐろなど)などの健康な目のために欠かせない栄養素があります。これらの栄養素を効率良く摂取するには、国の食生活指針(食事摂取基準)を順守し、色の鮮やかな果物や野菜をたっぷり食べ、1 週間に 1 回は、脂肪の多い魚を食べることがよいとされています。

参照: [https://www.nutri-facts.org/ja\\_JP/nutrients/items/vitamins/a/health-functions.html](https://www.nutri-facts.org/ja_JP/nutrients/items/vitamins/a/health-functions.html)

2年J組 宮武魁



今回の栄養新聞、いかがでしたか??  
これからも寒い日は続きますので、様々な食材を食べて、  
元気に楽しい年末年始をお迎え下さい。

