



季節の薬膳と栄養効果

おせち料理



栗きんとん

「栗」は、身体を温め消化器症状の緩和、腎機能を増強、虚弱体質の諸症状の改善などの働きがあります。



紅白なます

「大根」は消化の促進や、咳・痰を止める働きがあります。「人参」は、視力低下、食欲不振、便秘、下痢に効果があるとされます。



黒豆

「黒豆」は、身体に必要な栄養素が豊富に含まれており、滋養強壮、美肌効果、老化防止、血行を良くする作用があります。



海老

長寿を祈願しているといわれている「海老」は、腎を補い胃腸の働きをよくする働きがあります。

お正月のおせちの秘密
食材の意味と栄養効果

おせちの
薬膳料理



Eat healthy!

お正月に欠かせない「おせち」。由来は、無病息災を祈願する宮中の「節会」のお供である「御節供」にあります。江戸時代になるとそれが、正月料理を指すようになったといわれています。

おせちには選ばれている料理にはそれぞれ意味があります。「数の子」は、卵の数が多いことから子孫繁栄、「黒豆」は、黒色の魔よけの力、まめに働き、まめに暮らせることを願って、「田作り」は、稲作の肥料として用いるいわしの連想から、この三品が「祝いの三種」とされました。

では「おせち料理」を薬膳の観点から考えてみましょう。中医学において冬は、一年中で一番寒い「陽消陰長」の状態にあたるので、身体を休ませて栄養を貯蔵して養生をすることが重要です。また、中医学の「腎」は、その人が持っている生命力・エネルギーを指します。従って「腎」の機能をアップするもの、即ち身体を温め気の滞りを良くするもの、身体に必要な水分を増やすものなどを摂るようにします。

おせち料理には、これらの物が万遍なく取り入れられていて、正に健康長寿の薬膳料理といえます。来年の元旦には、薬膳効果を考えて栄養満点のおせち料理を作ってみてはいかがでしょうか？

佐藤和美 さとう・かずみ

日本医科大学付属病院栄養科
管理栄養士・国際薬膳師・中医薬膳専門管理士