

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話しします。

新年を迎え皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

今年最初の栄養士のちょこっと情報はこの時期に食べる機会が多いお餅についてお話します。

お餅は神様に捧げる神聖な食べ物とされてきました。そのため、昔から縁起物の食べ物として、お祝い事やお祭りに欠かせないものとなっています。お正月に飾る鏡餅もその一つです。施設では毎年12月28日に餅つきを行い、鏡餅を作ります。今年の鏡餅も立派なものことができましたよ。



お餅は、粉を練り蒸す「練り餅」と米を蒸しつく「つき餅」があります。日本でお餅といえば、もち米を蒸してつく「つき餅」が一般的ですが、中国などの海外では日本で団子といわれる練り餅が一般的だそうです。

お餅の主な栄養は体を動かすエネルギー源である炭水化物です。切り餅1個は約120kcal。切り餅2個とご飯1膳がほぼ同じエネルギー量となります。お餅1個あたりのエネルギー量はそれほど高くありません。しかし、たくさん食べると肥満の原因となります。食べすぎには気をつけましょう。食べすぎの予防には、やはりよく噛むことです。よく噛むことで満腹感を得ることができ、安全に食べることができます。お餅は、よく噛み、適量を安全に美味しく食べましょう。

お餅は角餅や丸餅など色々な形があり、食べ方も様々です。皆さんはどのような食べ方がお好みですか。お餅の食べ方としておすすめはお雑煮です。お雑煮も野菜やお肉を入れ、具たくさんにしたものがおすすめです。その理由は、まず、お餅を煮込むことで消化がよくなります。そして、野菜をたっぷり入れることでお餅に不足している食物繊維や消化吸収を手助けするビタミンを摂ることができます。さらに鶏肉などのお肉を加えることで満腹感を得ることができ、身体作りに必要なたんぱく質を摂ることができます。具たくさんのお雑煮は栄養バランスがよくなる上にお餅の食べすぎを防ぐこともできます。お餅の理想的な食べ方の一つである具たくさんお雑煮を、お餅が余っている方は、試してみたいはかがでしょうか。

今年最初の栄養士ちょこっと情報はいかがでしたでしょうか。

今年も皆様にちょこっと情報をお届けしていきたいと思っています。宜しくお願いします。



お雑煮、おいしいですね♪
しっかりよくかんでいただきましょう！

