

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。
新しい年がやってまいりましたが、今年一年が皆様にとって佳き年でありませうお祈り申し上げます。
健やかな毎日にお役立ていただくため、一年を通して「健康あいネット」で健康情報をお届けしてまいります。

1月はおせち料理をはじめ、お正月にまつわる行事料理がいくつもあります。お正月にまつわる行事料理がいくつもありますが、それぞれに伝統的な意味があり、栄養的にも理にかなったものが多いようです。1月号ではそれぞれの行事食の由来や健康づくりに役立つ食材とその効能などについてご紹介いたしますので、行事食を楽しんでみてください。

御節（おせち）料理は塩分の摂り過ぎに注意!

もともとは3月3日の桃の節句や5月5日の端午の節句のような節句にしつらえる祝い膳が「御節（おせち）料理」でしたが、お正月の祝い料理だけが御節（おせち）料理として現在まで残りました。重箱に詰めるのは、めでたさを重ねるという意味で縁起をかついだもので、日持ちがするように調理するのは、正月に台所で火を使って火の神である荒神様を怒らせないようにするためだといわれています。実際には、正月くらいは台所仕事をせずに女性に休んでもらうという意味合いも含まれていたのではないのでしょうか。御節（おせち）料理には日持ちを良くするために味付けを濃くしたものが多く、塩分の摂り過ぎに注意しましょう。そのためには、塩分の排出を促進するカリウムが多いホウレン草やパセリ、納豆、アボカドなどを摂ることが効果的です。



※カリウムの制限を受けている方は医師にご相談下さい

1月は行事食を楽しみましょう!

ご馳走を食べ過ぎがちな1月の行事食には、消化を助ける食材や解毒作用のある食材、不足しがちな栄養素を多く含む食材が使われています。行事食で体内をスッキリさせ、健康な一年をスタートさせましょう。

三日とろろ

■由来

主に東北地方の行事食でしたが、他の行事食同様、スーパーマーケットの販促策などで全国に広まっています。1月3日にとろろを食べると風邪をひかない、一年を無病息災で過ごせる、長生きをするなどといわれています。



■健康効果

とろろにはたんぱく質の分解と吸収を助ける分解酵素が多く含まれています。これらの酵素は熱に弱いので、すりおろして食べるとろろは理にかなっています。また、すりおろすことで酵素の働きが活性化します。さらに、これらの酵素には胃腸の粘膜を保護する働きもあります。とろろに入れるネギには風邪を防止するアリシンやビタミンA、硫化アリルなどが豊富に含まれていますので、とろろと一緒に食べることで風邪の予防効果が一層高まります。

七草粥

■由来

「枕草子」などにも登場する古くから行われてきた行事食で、七草はいち早く芽吹くことから邪気を払い万病を除くといわ



れてきました。若草摘みという日本の古くからの風習から七草粥を食べるようになったともいわれています。

■健康効果

セリは独特の香りで食欲を増進し、ナズナは解熱や利尿作用が期待できます。ゴギョウにはむかつきを抑え痰を切る働きがあり、ハコベラは古くから薬草として親しまれてきました。ホトケノザは食物繊維が豊富です。スズナ・スズシロには消化を促すジアスターゼが豊富です。お粥に七草を加えるという調理方法には、御節料理で疲れた胃を休め、胃腸の働きを整えることが期待できます。七草粥を食べる目的は疲れた胃腸を休めることなので、煮物など野菜中心の献立にし、肉類を加えるならササミや白身魚など消化の良いものにしましょう。



鏡開き

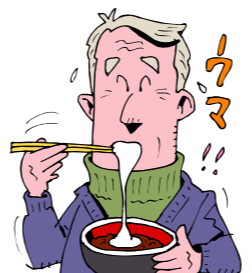
■由来

鏡餅を下げてお汁粉などにして食べる行事ですが、行うのは1月11日、15日など、地域によって異なります。もともとは武士社会の風習だったので「切る」を嫌って叩いて割ったのですが、「割る」も縁起が悪いので「運を開く」にかけて鏡開きとしたようです。1月の行事食にはお汁粉をはじめ小豆粥や十八粥など小豆を使ったものが多くあります。



■健康効果

お汁粉に使う小豆には解毒、利尿などの効果があります。ほかにも、抗酸化作用があるアントシアニンやサポニン、免疫力を高めるビタミンB1・

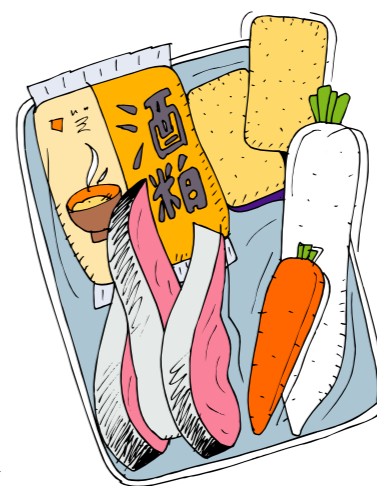


B6など、健康効果があるさまざまな成分を含んでいますので、小豆は健康を願う行事食に適した食材といえます。甘いお汁粉には当然のことながら、塩気のある料理が合います。新巻き鮭やカズノコ、イクラなどが食べ飽きて残っていたら、お汁粉と一緒においしく食べてしまいましょう。

骨の正月

■由来

1月20日を二十日正月といいますが、この日を「骨正月」や「頭正月」と呼んで、ブリの骨や頭を大根やゴボウなどと酒粕で煮込んで食べる風習が西日本に多くあります。地方によっては、「乞食正月」、「柵探し」などと呼び、いずれも正月のご馳走や餅などを食べつくす行事です。



■健康効果

どの地方でも野菜を多く入れるので、ビタミンやミネラルの不足が解消できます。酒粕には血行を良くして冷えや肩こりを改善する効果が期待でき、野菜の栄養吸収を促進する効果もあるほか、必須アミノ酸が全種類含まれていることやLDL（悪玉）コレステロール値を下げる働きなど、高い健康効果が期待できます。献立は酒粕の栄養吸収効果を活かして、さらに栄養バランスを高めましょう。骨の正月では根菜類を入れることが多いので、ネギやニラのヌタを添えれば疲労回復効果が高まります。



■荻原草史

胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。http://www.ogihara-cl.jp

花粉症対策は早めに

花粉症対策のポイントは早めの診断と治療です。スギ花粉症の時期は風邪が流行する季節なので、初期症状のクシャミや鼻づまりなどが出ても風邪と勘違いしがちです。しかし、花粉症は眼のかゆさをともなうことが多いので、初めて花粉症になったと思われる方は、症状が悪化する前に診断してもらおうと良いでしょう。初期の症状は鼻粘膜などの炎症があまり進んでいないので、この時期に治療を始めると重症化することなく軽減させることができます。また、スギ花粉以外の花粉症もありますから、症状が出たら医師に相談してください。関東地方では4月からヒノキ、6月からイネ科、8月から雑草類の花粉が飛散します。

■花粉症の診断

花粉症の診断の多くは、花粉飛散時の症状の有無と血液中にある花粉に対する抗体の存在で診断します。診断は、内科、小児科、アレルギー科などで受けられますが、鼻の症状がひどい場合は耳鼻咽喉科、眼の症状がひどい場合は眼科での診断をおすすめします。

■早めの治療を

2月になると多くの地域でスギ花粉が飛散し始めます。花粉症は症状が出てから治療すると、治療効果が現れるのに多少時間がかかりますから、毎年辛い思いをしているようでしたら症状が出る前に治療を始めることをおすすめしています。

七草雑炊

米から炊くお粥は時間もかかり面倒という方におすすめです。残りご飯を使い、ご飯の3倍程度の水を加えて煮込み、刻んだ七草を入れて塩で味を調えるだけです。お餅を入れるとボリュームが増し、腹持ちが良くなります。

