

栄養だより

第 182 号

2025 年 12 月 23 日発行

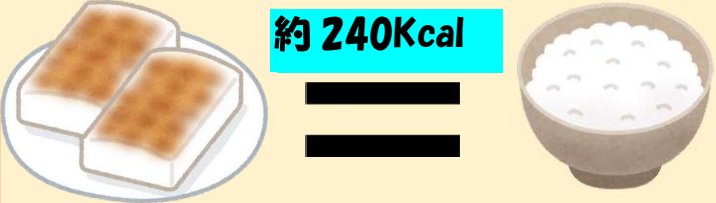
東北医科薬科大学 若林病院

栄養管理部

『お正月料理について』

おせち料理は年神様へのお供え料理で、縁起の良い意味や願いが込められています。しかし、**砂糖や醤油で煮詰めているものが多いため、エネルギーや塩分が多く含まれている**

ので、食べ過ぎには注意が必要です！

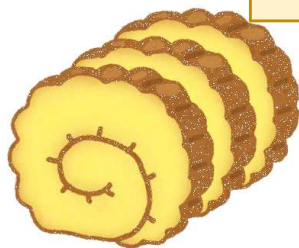


約 240Kcal

餅: 歯固め(歯を丈夫にすることで長生きすることができる)から、健康祈願の意味がある。

切餅 2個(100g)
糖質 50.0g、塩分 0.0g

ごはん軽く1膳(150g)
糖質 51.9g、塩分 0.0g



伊達巻き(2枚)

155kcal

糖質 14.0g、塩分 0.7g

★巻物(書物)に似た形から知識の増加や学業成就を願う。

栗きんとん(約 60g)

200kcal

糖質 45g、塩分 0.5g

★勝ち栗から勝ち運を願う。色合いを黄金色に輝く財宝と見立てて、豊かな1年を願う。

黒豆(小皿 1杯分約 30g)

62kcal

糖質 10.4g、塩分 0.1g

★まめ(健康に元気に)に暮らせるようにという意味が込められている。



昆布巻き 2個(約 60g)

60kcal

糖質 10.0g、塩分 0.1g

★昆布 = “喜ぶ”に通じ縁起がいいとされている。

かまぼこ 2切れ(約 40g)

40kcal

糖質 4.0g、塩分 1.0g

★紅白、日の出に似た形から門出を祝う。赤は魔除け、白は清浄。

紅白なます(小鉢 1杯約 70g)

30kcal

糖質 3.0g、塩分 0.2g

★紅白は、水引を表しており、「一家の平和を願う」という意味が込められている。