

おせち料理の意味・由来をご存じですか？



今月は栄養科 杉村が担当いたします！



正月の料理として古くから日本に伝わるおせち料理ですが
皆さんはおせち料理の由来や意味をご存じでしょうか？

今回はおせち料理のご紹介をします！「日本のこころ」として受け継がれている
おせちの文化を感じながらおせち料理を楽しんでみてはいかがでしょうか？

・ **数の子**…数の子はが多いことから「子孫繁栄を願う縁起物」とされています。

・ **黒豆**…黒豆は「黒大豆（くろだいず）」と呼び黒色は邪悪なものを
避ける色と言われ古くから親しまれています。
また豆は「マメに働いて暮らす」という意味もあり
勤勉と健康を願って作られているものでもあります。



・ **栗きんとん**…きんとんは「金団」と書き金運を呼ぶ縁起物とされています。
また栗を白でついて皮をむく作業を「搗つ（かつ）」ということから
栗は「勝ち栗」と呼ばれ勝負に強い縁起物とされています。

・ **炊き合わせ**や**煮しめ**…様々な材料を盛り合わせることから
「家族繁栄を願う縁起物」とされています。

・ **えび**…その長い髭や腰が曲がった姿から「長寿を願う縁起物」とされてます。

・ **田作り**…カタクチイワシが農作物の肥料として使われていたことから
「五穀豊穡を願う縁起物」とされています。



vol.55/12月号

発行/地域医療連携室
後援/せたな町



病院公式SNSも
ご登録ください😊

今月のひとさら

かまぼこを可愛く飾り切り！

今月の担当：管理栄養士 杉村 瑚都

今回の今月のひとさらではおせちをより可愛らし
く華やかに見せるために、今年の干支にちなんだ、
かまぼこの飾り切り「蛇」を紹介します！


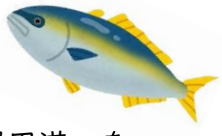

<材料>

- ・かまぼこ…数枚
- ・黒ゴマ…適量

- ①点線の通りに切込みを入れ
- ②の部分を下から中央の切込み部分に通す
- ③の部分に黒ゴマを付ける
(丸く切った海苔でも良い)
- ④形を整えて完成

【年末年始診療案内】

	外来	訪問リハビリ	通所リハビリ
30日(月)	午前通常診療 午後よりお正月休み	通常営業	通常営業
31日(火)	お正月休み	お正月休み	お正月休み
1日(水)	お正月休み	お正月休み	お正月休み
2日(木)	お正月休み	お正月休み	お正月休み
3日(金)	お正月休み	お正月休み	お正月休み
4日(土)	休診	休み	休み
5日(日)	休診	休み	休み
6日(月)	通常診療	通常営業	通常営業

- ・たたきごぼう…根を深く張るごぼうのように「家の基礎が堅牢」
(硬くて丈夫・頑丈なこと)であるようにと願いが込められています。
- ・伊達巻…形が巻物に似ているため「知恵が増えるように」との願いが込められています。
- ・なます…一家の平和を願い、家や家業が安定することを願う意味が込められています。
- ・かまぼこ…切り分けると半円形になることから、初日の出を連想させ、
新しい門出を祝う食材として縁起がいいとされています。
- ・昆布…「よろこんぶ」の語呂合わせで「喜ぶ」という意味・「養老昆布（よろこぶ）」と書いて
不老長寿の願い・「こぶ（子生）」という当て字で子孫繁栄の願いが込められています。
- ・鯛…「めでたい」という語呂合わせ・魚の中で寿命が長いため長寿祈願として祝い事に使われる
ことが多いです。また、鯛の姿煮は頭から尾ひれまで全ていただくことから、最初から
最後まで成し遂げるという意味が込められています。
- ・ブリ…出世魚であることに由来し、立身出世を願うとされています。
- ・ハマグリ…ぴったりと重なる貝殻が1つしかないことから「良縁」や「夫婦円満」を
願うとされています。
- ・筑前煮…縁起のいい食材で作られ、いろいろな具材を1つの鍋で煮ることから
家族が1つに結ばれるという意味が込められています。

おせち以外もご紹介！



- ・鏡餅…歳神様（新しい都市の穀物の実りや家族の健康、幸せをもたらすと
されている神様）をが宿る「依代（よりしろ）」として使われています。
鏡餅を食べる理由は、歳神様からパワーをもらうことで1年を健康に
過ごせるようにする・長寿や健康、無病息災を願うなどがあります。
- ・そば…細長い「長寿や健康を願う縁起物」とされていたり、うどんよりも切れやすい
ため「1年の不幸を断ち切って新年を迎える」という意味が込められています。
年越しそばは年が変わるまでに食べないと縁起が悪いとされています。なので、
除夜の鐘が鳴り始める前までに食べ終わるようにするのが良いとされています。
- ・お雑煮…鏡餅を食べる理由と同じですが、お雑煮は歳神様が宿ったお餅をいただき、
「新しい年を健康で健やかに過ごすことが出来るように」という願いが込められています。

お正月はおせちを食べたり、家族で集まる機会が多いと思うので、今回のかわら版を話の話題の
1つにしてみてもいいのではないでしょうか。一足早いですが、皆様良いお正月をお過ごし下さい！



豆知識

看護部からの豆知識！

冬の乾燥肌リスクについて



①気温の低下

気温が低下すると血
液の循環が悪くなり肌
が乾燥し、バリア機能
を低下させ外部から
の刺激に敏感になり
ます。



②空気の乾燥

ほかの季節より湿度が
低くなり、空気が乾燥し
て肌表面の水分が奪わ
れがちになります。また、
暖房の使用も室内が乾
燥し肌も乾燥してしま
います。



③入浴の温度が高い

冬になると気温が下がる為
シャワーの温度や入浴時間
を長くしてしまいがちです
が、熱いシャワーやお湯は
肌に必要な皮脂も洗い流し
てしまい肌が乾燥しやす
くなります。



④冬服の素材

冬は暖かい素材のインナーや
セーターを着る方も多い
ですが、素材によっては肌
が乾燥しやすくなってしま
うものもあります。ナイロ
ンやポリエステル、吸湿
発熱素材は感想を招き摩
擦によって肌の刺激になる
場合もあります。