



# 栄養科だより

H28.12 月発行

No.17

雪も降り一段と寒くなってきました。体調崩していませんか？  
今月はおせち料理の意味をご紹介します！



## ●数の子

数の子はニシンの卵です。ニシンは多くの卵を産むため、子宝や子孫繁栄を願う縁起物といわれています。

## ●田作り/ごまめ

いわしの肥料を使った田んぼが豊作だったことから豊作を祈願する食べ物とされています。田作りという名前は田を作るというところに由来しているそうです。

## ●たたきごぼう

ごぼうは深く根を張ることから家(家族や家業)がその土地にしっかりと根を張って代々続くことを意味します。たたいて身を開き開運を願う意味もあるそうです。

## ●黒豆

黒色は魔除けの色といわれています。邪気を払い、無病息災を願った食べ物です。また、マメは丈夫、健康を意味する言葉です。この1年マメ(真面目)に働き、マメ(健康)に暮らせるようにという意味もあるといわれています。

## ●伊達巻

伊達巻の形が巻物に似ていることから文化の発展や学問、習い事の成就を願う食べ物といわれています。また華やかなものを例える時に「伊達」という言葉を使うため、華やかな卵という意味で伊達巻という名前が付いたともいわれています。

## ●栗きんとん

きんとんは漢字で金団と書きます。金の団子＝金銀財宝を意味する金運を呼ぶ縁起物とされています。

それぞれの料理には意味や願いが込められています。

意味を知り、おせちを楽しみましょう！



## 当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

## 申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出いただき、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。