

# わんぱくだより

あけましておめでとうございます。

年初めのは神さまを迎え、今年の1年、家族の健康と豊かに過ごせることを祈ります。新年を迎えたことに感謝し、おせち料理や、お雑煮で祝食しましょう。お正月料理は、お正月を祝う日本の伝統料理であり、様々な願いが込められています。



『おせち』とは季節の節目に当たる節(せち)の日を指す言葉で、漢字で御節と書きます。従来のおせちは季節の野菜や、豆腐、こんにやくなどを使った料理が中心で、収穫の報告やお礼の意味を込めて神に供えました。福が重なると言われる重箱に詰めて保存する方法は江戸時代からで、地域によって縁起の良いものを詰め、向きや並べ方などのしきたりが残っています。

## ★おせちに込められた由来、意味

### ○数の子

多くの卵をもつことから、子孫繁栄を願う縁起物です。DHA,EPAを含んでいます。



### ○黒豆

黒は邪悪なものをよける色として古くから親しまれています。『マメに働いて暮らす』という意味があり、勤勉・健康を願っていただきます。アントシアニンを多く含みます。

### ○田作り(ごまめ)

カタクチワシの肥料で米が5万俵も収穫できたことに由来して『五万米』と書いてごまめと呼ぶこともあります。カルシウム、ビタミンDを多く含むためカルシウムを効率よく吸収できます。

### ○たたきごぼう

根を深く張るごぼうは、家族や家業が土地に根付いて代々続くという意味をもち、細長く幸せが続くことを祈願する食材です。またごぼうは、豊作の年に飛来する瑞鳥に似ているという説もあります。腸内環境を整える、食物繊維が豊富



## ◆1月7日は七草の日

七草がゆは、年末年始にごちそうをたくさん食べ、疲れた胃を休めると言われることが多いですが、本来は『人日の節句』という行事の1つです。

人日の節句は中国から伝わったもので、人を大切にする人日の7日は七種菜羹(ななしゅさいのかん)という汁物を食べ、無病息災を願いました。

一方、日本では七草摘みという風習があり、中国から伝わった節句と混ざり七草がゆが食べられるようになったと言われています。

無病息災の願いが込められる他、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという目的も兼ねています。春の七草は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの7種類です。

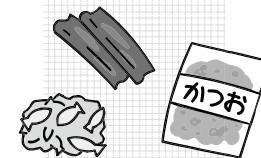
## 日本の食文化「だし」の良さを知ろう

多くの日本人は、ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想します。「だし」には基本の五味のひとつである「UMAMI(うま味)」があり、これが和食特有のおいしさのベースとなっています。また、「和食＝健康食」と言われる所以にも「だし」が関係しています。「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康につながります。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。

## ★だしのおいしさの秘密

### その1 「うま味」

だしのおいしさは、原材料のかつおや昆布に含まれている「うま味」のおかげです。特にうま味成分が多い「昆布だし」は、口に含むと、深いコクやまろやかさを感じます。



### その2 「生まれる前から慣れ親しんでいる味」

母胎の羊水には、昆布に多く含まれるうま味成分のグルタミン酸が含まれており、出産後の母乳にもこのグルタミン酸が含まれています。このうま味成分は、生まれる前から慣れ親しんでいる味であり、先天的においしさを感じられる味といえます。

### その3 「風味」

「風味」は、「うま味」とは違い、後天的に獲得する嗜好です。だしの風味は、日本人であれば、誰もが好むものですが、欧米では嫌われやすいとのこと。昆布の海洋臭やかつおの魚臭が嫌がられるそうです。だしのおいしさは、食経験を積み重ねる中で、感じるができるおいしさです。

### その4 「食文化の継承」

「だし」の味は、その土地ごとに受け継がれてきたおいしさ。日本には、だしを活用し素材独自の風味を生かしたシンプルな味わいの郷土料理がたくさんあります。だしは、その土地ならではの食文化を支えています。

## ★だしの健康効果

### その1 「唾液の分泌促進」

だしに含まれるうま味は、その食べ物の中に、生きるために必要なたんぱく質が含まれていることを知らせるシグナルとなり、唾液や消化液の分泌を促進します。唾液が出ることで「おいしさ」を十分に感じられるだけでなく、唾液の分泌が促進されることで、食べ物は噛み砕きやすく、飲み込みやすくなり、消化がスムーズにすすみます。

### その2 「肥満予防」

だしのエネルギーは、100mlでたったの3キロカロリー程度ですが、だしには肉や魚と同じようにアミノ酸(うま味)が含まれています。そのため、「だし」を使った料理は、低カロリーでも、十分な満足感を得ることができ、過剰なエネルギー摂取を防ぐことができます。

