

# 2012年の目標は何ですか？



ここ数年、新しい年になると考えることがあります。2009年1月号の栄養と料理に「足るを知る」という言葉がありました。どういう意味かと内容を読んでいくと「人の欲望には限りがなく、だからこそ満足するという心境が大切である」とのことでした。また、これはダイエットにおいても同じで「自分の必要な量を知り、それに満足して箸をおくことができるようになれば、自然と適正体重になり、健康にもつながる」とも書かれていました。

それから、自分の『足る』はどのくらい？「こころ」にも「からだ」にも『満足』できる食べ方ってどうする？を考えてみるようになりました。空腹感が強く、量が食べたい場合には？甘いものが食べなくなったら？揚げ物が食べたかったら？と様々に想定しながらシミュレーションしてみます。この中から、みんなに話すと笑われてしまうようなメニューもできましたが、自分にとって『足る』と『満足』を併せもっているのによしとしています。

みなさんもご自身の『足る』を考えてみませんか？



## お正月は「おせち」と「お雑煮」でしょ?!

昔「おせちもいいけどカレーもねっ」なんてCMがありました。やっぱりお正月はおせちですね。

おせち料理は「めでたいことを重ねる」という意味で重箱に詰めるそうです。基本は四段重ねですが、詰め方や料理の組み合わせは地方や家庭などによって少々異なることもあるようです。

ちなみに、代表的な詰め方としては・・・

- 一の重 黒豆、数の子、田作りなど
- 二の重 伊達巻、きんとんなど
- 三の重 魚や海老の焼き物などの海の幸
- 与の重 野菜類の煮物などの山の幸



また、それぞれの食材には縁起を担いだいわれもあるようで・・・

紅白かまぼこ 「日の出」を象徴するもの。紅はめでたさを白は神聖を表す

栗きんとん	黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理
黒豆	「まめ」は、丈夫・健康を意味する言葉
数の子	二親（にしん）から多くの子がでるのでめでたいと
コハダ栗漬	出世魚なので縁起がよい



## あまった「おせち」どうしていますか？

いくら縁起がいいといっても、同じものばかりでは飽きてきますよね。そこで余ったおせちをリサイクルしてみてもいいかがでしょうか？

### \*ちらし寿司 使用おせち) かまぼこ、伊達巻、いくら、など+お刺身

- 1) 酢飯を作る（ちらし寿司の素でもOK）
- 2) 残ったかまぼこ、伊達巻、刺し身などを同じくらい大きさに切る
- 3) 一人分ずつきれいに盛り付け

### \*伊達巻寿司 使用おせち) 伊達巻

- 1) 酢飯を作る
- 2) 伊達巻を折らないように開き、中に酢飯をつめる
- 3) 適当な大きさに切って盛り付ける

### \*なます生春巻き 使用おせち) なます

- 1) むきえびを茹でて、半分に切っておく
- 2) ライスーパーはさっと水をかけ、30秒ほどおく
- 3) 柔らかくなったら、海老、レタス、なますを乗せ、ピーナッツをふりかける
- 4) 食べやすい大きさに切る

### \*煮しめコロッケ 使用おせち) 煮しめ

- 1) ジャガイモを茹でて、あついうちにつぶしておく
- 2) 煮しめを細かく切り、つぶしたじゃがいもに混ぜる  
(煮しめに味がついているので、塩・こしょうはお好みで・・・)
- 3) 適当な大きさに分け、小麦粉・卵・パン粉をつけて油で揚げる
- 4) レタスやキャベツの織切りとともに盛り付ける

### \*黒豆を使って

- 黒豆パン・・・パンを焼くときに混ぜ込んで！
- ヨーグルト黒豆添え・・・プレーンヨーグルトに黒豆を添えて！
- 卵焼き・・・卵を焼くときに黒豆と三つ葉を加えてみて！



### お雑煮にお餅、いくついれますか？

お餅って美味しいですよね。お雑煮以外にもきな粉、あんこ、大根おろし、のり、醤油・・・どれで食べてもいけちゃいます！食事というよりもおやつ代わりに2~3個なんてこともあったりして？

※あなたならどちらを食べる？

ごはん 100g（コンビニのおにぎり大）＝切り餅 1個（約50g）

**実は、エネルギーはどちらもほぼ同じ・・・なんです！？**



### お餅は太りますか？

体重が増えるのはなぜか？を考えてみましょう！

「とったエネルギー > 使ったエネルギー」という状況になると、使われなかったエネルギーが脂肪として蓄えられ、体重（脂肪）が増えるということになります。

つまり、お餅そのもので体重が増えるというより、いつも以上にエネルギーをとりすぎてしまうこと、いつもよりもエネルギーを使わないことが一番の原因といえるのではないのでしょうか？

いつものごはん量を確認し、それ以上のエネルギーにならないようにお餅の個数を調整してみてはいかがでしょうか？

**お餅の食べすぎには要注意！！**



### いつもよりお餅-1個しても満足する方法ってありますか？

\*1個をいくつかに切る

切ったお餅は、オーブントースターなどで焼きます。電子レンジは×。

焼くことでお餅がふくらみ、お椀の中がいっぱいに・・・

何となく食べた感がアップ！

\*野菜類をたっぷり使ったお雑煮で食べる

エネルギーの少ない野菜をたっぷり食べることで、お餅が減っても満足感がアップ！

また、お餅はGI値（Glycemic Index：食後に血糖値を上昇させる程度による炭水化物のランキング）が高いので、食物繊維豊富な野菜類と一緒に

とることで低GI化してみましょ。低GIにするとブドウ糖がゆるやかに血液に流れ込み、エネルギーバランスがとれて、食間に満腹感を保つようになるそうです。

\*お餅を和えるものを工夫する

納豆和え→大根おろしやオクラ、野沢菜などでさらに増量し、小さく切って焼いたお餅と和える

好きなものを好きなだけ食べたり、飲んだりできるのは本当に幸せなことなのではないでしょうか？  
もしかすると「おいしい！！」という感動はなくなってしまいかもしれませんね。

たぶん、人間が一生のうちに食べたり、飲んだりできる量には、それほど個人差がないのではないかと思います。だとしたらおいしい感動とともに、細く・ながく味わってみたいと思います。皆さまはいかがですか？



参考資料： 栄養と料理 2009.1月号  
栄養と料理 2011.11月号  
紀文ホームページ  
Tsukuba-pinkribbon ホームページ