

あおば新聞

日本の伝統 おせちの豆知識 ...P1

様々な願いが込められた日本の伝統的な料理「おせち」の豆知識♪

冷えの肩こり・腰痛対策... P2・3

体温は生命維持に必要不可欠なものであるため、体が冷えると様々な不調がおこります。冷えの豆知識と対策をご紹介します！

油断は禁物 ポッコリお腹対策 ...4

おせちには多くの砂糖・塩分が使用されているため、油断するとポッコリお腹まっしぐら…。おせちの上手な食べ方をご紹介します。

Pickup Item

ビタミンC(サプリメント)

血流も抵抗力もサポートする栄養素

美肌に欠かせないビタミンCですが、実は血流改善やコレステロールのコントロール、体の抵抗力アップ等、健康の維持に欠かせない大切な働きがあります。1日1粒で不足しがちなビタミンCを補給して、健康サポートしませんか？詳細はスタッフにお尋ね下さい♪



日本の伝統 おせちの豆知識

あけまして、おめでとうございます！皆様の為に出来ることを、スタッフ一同全力で取り組んでまいります！本年もどうぞ、よろしくお願いいたします♪

さて、おせちの始まりは弥生時代まで遡り、神様へ収穫物の感謝をお祈りするために添えられた風習が元と考えられています。新年に各家庭に訪れる年神様へのお供え物とされており、12月30日・31日には準備を整えお供えします。そして年が明けたら”お下がり”としていただきます。また、正月は火や水をあまり使わない方が良いとされています。それは正月の火は年神様を家にお招きするための火であり、神聖な火を穢してしまわないように。水は、年神様がもたらしてくださった福を洗い流してしまわない様に。そのため、三が日は料理をしなくてもいいように、おせちはどの料理も日持ちするように作られています。



栄養士監修 油断は禁物 ポッコリお腹対策

おせちは魚・野菜・豆・卵など様々な食材をふんだんに使用しており一見ヘルシーに感じますが、調味料としては大量に砂糖と塩を使用しているため、意識して調整しないとポッコリお腹や生活習慣病を招きやすくなってしまいます。ここでは、そんなおせちのおすすめの食べ方をご紹介します。

Check.1 そもそも 何故、おせちは甘い？

おせちは**砂糖を非常に多く使用**されていますが、主な理由は2つ。1つは、**日持ちさせるため**です。砂糖には防腐作用があり、砂糖を多く使用することで、料理を長く保つことができます。2つ目は、**かつては砂糖が貴重品であった**ことがあげられます。神様へ備える縁起物であることと、新年を祝う祝いの席であるために、貴重品である砂糖を多く使用したと考えられています。



Check.2 食べる”順番”が大切！肥満予防になる、おせちの食べ方

砂糖＆塩分たっぷりのおせち料理ですが、食材に含まれる栄養素の性質を上手に利用し、**食べ方の順番**を考えることで**肥満や生活習慣病などの予防**を促すことができます！



①食物繊維

たたきごぼう、なます、昆布巻き など

食物繊維が豊富な食材から食べることで、食後の血糖値の上昇を緩やかにします。



②タンパク質

鯛、かまぼこ、数の子、田作り など

タンパク質は、糖質よりも消化に時間がかかるため、ゆっくりと食べることで満足感UP！



③炭水化物・糖質

黒豆、栗きんとん、伊達巻 など

最後に糖質の多い料理にすることで、食後の急激な血糖値の上昇を抑えられます。



Check.3 食べ過ぎたらデトックスしよう！

食べ過ぎを放置すると**腸内環境が悪化**し、肌荒れや口臭・体臭の悪化、体調の悪化、生活習慣病など様々な不調を招きやすくなります。そんな時は**デトックス**して、体の中を一旦リセットしましょう！



おすすめは**ファスティング**。適切な食事制限と栄養補給で胃腸を休め、デトックスする方法です。詳細はスタッフにお気軽にお尋ねください♪（左記QRからもファスティングをご紹介します）

もっと詳しく知りたい♪

バックNoもコチラ！

＼あおばグループ オンラインショップ『Life Up』にて／

栄養・エクササイズ **コラム好評配信中！**

