



南原小 食育だより

令和4年12月22日発行



スポーツ選手とおせち料理

私事ではありますが、現在、スポーツ栄養の勉強をしています。南原小学校には、スポーツで活躍している児童や、休み時間等に体を動かしている児童が多く見られます。正月料理の定番である「おせち料理」に含まれる栄養が、スポーツをする人にどんな働きがあるのかをご紹介しますので、今年のお正月は、自分の身体と栄養のことを考えて、おせち料理を食べてほしいなと思います。

そもそも・・・おせち料理とは？



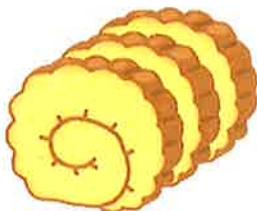
おせち料理は、現在はお正月に食べることが多い料理ですが、もともとは、季節の変わり目にお祝い事を行う「節（せち）」の日に食べる料理で、おめでたい日の特別な料理として食べられていたものが、江戸時代に庶民に広まり、お正月に食べる料理を「おせち」というようになったと言われています。

新しい年を祝うために、新年に各家庭に来てくれる「歳神様（としがみさま）」へ料理をお供えし、年が明けてから神様のお下がりとしていただくのが「おせち料理」です。正月三が日は、【かまどの神様】に休んでもらうため、年末に料理などを準備してお供えするため、保存が利く料理が中心になっているようです。

代表的なおせち料理の意味とスポーツに関わる栄養素

伊達巻き

形が巻物に似ていることから、「学業成就」の意味が込められています。



伊達巻きは、卵に魚のすり身を加えて作ります。卵も魚のすり身も、身体を作るたんぱく質が豊富に含まれるため、「筋力UP」効果が期待できます。

栗きんとん

黄色い色を黄金に見立て、その輝く黄金色から「金運上昇」の願いが込められています。



栗だけでなく、さつまいもを使って作られることが多い栗きんとんは、砂糖を使っています。スポーツ選手に最も必要な、「エネルギー源」になります。また、さつまいもからビタミンCが摂れるため、「ストレスに打ち勝つ」効果が期待できます。

かずのこ

卵がたくさんあることから、「子孫繁栄」を願う意味が込められています。



数の子は、ニシンの卵です。数の子には、ビタミンDがたくさん含まれています。ビタミンDは、筋肉を強くしたり、骨を丈夫にしたりするので、「疲労骨折の予防」「筋力UP」効果があります。

昆布巻き

昆布は「よろこぶ」に通じる語呂合わせで、「不老長寿」や「子孫繁栄」の願いが込められています。



昆布には、骨を丈夫にするカルシウムが含まれています。カルシウムは、「足つりの予防」や「疲労骨折の予防」に効果があります。また、魚のビタミンDには、「筋力UP」や、「骨を丈夫にする」効果があります。

田作り（ごまめ）

畑を耕す肥料としていわしを使うと、田畑が豊作になったことから「五穀豊穡」の願いが込められています。



田作りは、煮干し（いわしの稚魚）で作ります。煮干しには、カルシウムやビタミンDなどの栄養素が豊富です。「持久力UP」「疲労骨折の予防」「足つりの予防」効果があります。

はまぐり

はまぐりは、貝がらがびったり合うものが一つしかないことから、「良縁」や「夫婦円満」を表しています。



はまぐりには、鉄、カルシウム、マグネシウムが豊富に含まれています。鉄が多いので「持久力UP」や、マグネシウムによる「足つりの予防」効果が期待できます。

黒豆

黒豆は、「元気で働けるように」といった健康を願う意味があります。また、黒色は、邪気を払う色とされています。



黒豆は、たんぱく質が多い大豆の仲間です。また、糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1が多いため、「筋力UP」や「持久力UP」効果が期待できます。

蒸しかまぼこ

かまぼこの半月の形が、元旦の初日の出のように見えることから、新年のお祝いに付けられています。紅白の紅は「慶び・魔除け」白は「神聖・清浄」を表しています。



かまぼこは、魚のすり身に卵白と調味料を合わせて作られ、低脂質、高たんぱくの食品です。体脂肪を増やさず「筋力UP」効果が期待できます。

酢れんこん

れんこんは、穴が空いた野菜で「先が見通せる」という意味から、新年の始めに食べることで「見通しの良い未来」という願いが込められています。



れんこんは、エネルギーを作るために必要なビタミンB1が豊富なため、「持久力UP」効果があります。また、ビタミンCも多く、「ストレスに打ち勝つ」効果が期待できます。

年越しそば・うどん・お雑煮

スポーツ選手に最も必要な栄養素は、エネルギー源になる炭水化物（糖質）です。試合や練習の時だけ炭水化物をたくさん摂ろうとしても、急にたくさんの量を食べられるものではありません。スポーツをしている、または、身体を動かすことが多い児童は、普段からご飯やパン、もち、麺などの主食をしっかりと食べられると良いですね。「炭水化物抜きダイエット」を耳にすることがありますが、スポーツ選手にとって炭水化物を食べないことは、車にガソリンを入れないで走るようなものです。毎日主食をしっかりと食べるよう、心がけていただくと助かります。※ちなみに、小学校5～6年生の給食のご飯の基準量は約200gです。

海老

海老は、長いひげや曲がった腰の様子から、腰が曲がるほど長生きするという意味で「長寿祈願」の願いが込められています。



海老は、低エネルギー・低脂質で高たんぱく質の食品です。太りにくいのにも、筋肉のもとであるたんぱく質は豊富なので、「筋力UP」効果が期待できます。

たたきごぼう

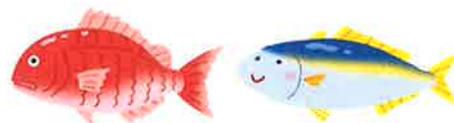
ごぼうは、土に根を張ることから、「家族や家業が地（土地）に根付いて繁栄する」の願いが込められています。



たたきごぼうは、鉄の多い炒りごまが使われていることが多いため、「持久力UP」効果があります。また、カルシウム・マグネシウムが多く、「足つりの予防」効果も期待できます。

鯛・鰯

鯛は「めでたい」と言われる縁起物。赤い色から、祝い事に使われる魚です。鰯は、成長とともに名前が変わることから、「出世魚」と言われ、「立身出世」の願いが込められています。



鯛も鰯も、高たんぱく質食品です。特に鰯は、魚の中でも鉄が多く、たんぱく質を筋肉に変えるビタミンB2を豊富に含んでいるため、「筋力UP」「持久力UP」効果があります。

紅白なます

紅白なますは、大根の白とにんじんの赤が、のし袋やのし紙の祝いごとで使われる「水引」を表していると考えられ、「平和や平安」の願いが込められています。



大根やにんじんには、ビタミンCが多く含まれています。ストレスの多いスポーツ選手にとって、抗ストレスビタミンであるビタミンCは、欠かせない栄養素で、「ストレスに打ち勝つ」効果が期待できます。

筑前煮

筑前煮は、れんこんやさといもなどたくさんの根菜と鶏肉を煮込んだ料理です。一つの鍋でたくさんの具材を煮込むことから「家族が仲良く暮らせるように」の願いが込められているほか、それぞれの食材にも願いが込められています。

- さといも…子孫繁栄・家族円満
- 手網こんにゃく…夫婦円満・良縁
- たけのこ…立身出世・幸運
- くわい…立身出世・長寿



鶏肉を使うので、良質なたんぱく質を摂ることができます。また、しいたけのビタミンDや、にんじん・れんこんのビタミンC、さといもの糖質など、スポーツに必要な栄養素が摂れる料理です。「筋力UP」「ストレスに打ち勝つ」「炎症の軽減」などの効果が期待できます。

