

# 栄養管理部ニュース

2022年1月号

## ドクターコラム

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。今年も皆様の健康に役に立つ栄養情報をお届けできるように頑張っております。ところで、みなさんの今年のおせち料理はいかがでしたか。おせち料理の歴史を振り返ると、節といわれる季節の変わり目に神様に収穫を感謝する風習の「節供」が起源とされています（弥生時代）。奈良時代から平安時代にかけて「節会」として宮中行事となり、「御節供」が振る舞われ、おせちのもとになりました。そして、江戸時代に五節句が祝日となると、大衆にも民間行事として広まったことで、節句のうち正月料理がおせちとして位置づけられ、現代に近い形に変わっています。

今回はみなさんが今年食べたおせち料理の栄養成分につき簡単に解説いたします。



栄養管理部長  
消化器内科部長  
中谷 敏也

## おせちの健康性をご存じですか？

あけましておめでとうございます！お正月といえばおせち料理。皆さんおせち料理をただの豪華な料理だと思いませんか？おせち料理にはおめでたい意味があるのはもちろんですが、単に縁起を担ぐだけでなく、栄養価の高さやバランスの良さも抜群です！今回はおせち料理の健康性についてご紹介します。

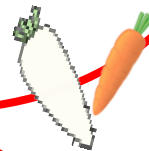
### ゴマメ

骨を丈夫にする働きのカルシウムが多く含まれます。



### なます

大根には、お餅に含まれるでんぷんの消化を助ける働きがあり、ビタミンCも豊富です！人参はビタミンAに変わるβカロテンが豊富で皮膚の健康を保ちます。



### 栗きんとん

甘いので、食べ過ぎには注意が必要ですが、お通じをよくする食物繊維や免疫アップに欠かせないビタミンCが豊富です。



### 黒豆

疲労回復を助けるビタミンB1、風邪予防につながるビタミンB2が含まれます。



管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください



地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター

栄養管理部

2022年1月4日発行