

栄養だより2018.2月号 『恵方巻き』



節分といえば、どんな食べ物を思い浮かべますか？

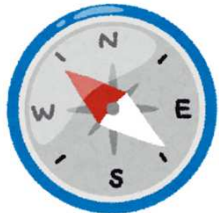
節分に縁起の良い食べ物には、恵方巻き・こんにゃく・いわし・そば・けんちん汁・くじら・大豆があります。そのなかで、今回は恵方巻きについて紹介したいと思います！

【由来・意味】

- ・江戸時代末期から明治時代初期、大阪の商人の商売繁盛や、厄払いの意味合いで食べられるようになった
- ・「恵方巻き」ではなく、「丸かぶり寿司」や「太巻き寿司」「幸運巻き寿司」と呼ばれていた「恵方巻き」は、コンビニが商品名として使用したことにより広まった
- ・恵方巻きは七福神がもたらしてくれる「商売繁盛」「無病息災」を得るために、7種類の具材を使用する
- ・恵方巻きは「巻く」ことから、「福を巻き込む」という意味が込められている



【食べ方】



今年の恵方は**南南東**です。
恵方には歳徳神様がいます。
恵方を向いてお願いごとを
しながら食べましょう。



食べているときに話すと、口と
太巻きの間から「願い事」や
「福」が逃げてしまいます。
話さず食べるようにしましょう。



切ってしまうと、「縁が切れる」
といわれています。
切り分けずにかぶりついて食
べましょう。

【食べるときのポイント】



栄養価(具:うなぎ・えび・きゅうり・椎茸・卵・でんぶ・かんぴょう)
エネルギー:681kcal カリウム:487mg
リン:428mg 塩分:3.4g

・まずは醤油をつけずにかぶりつく

→酢飯には食塩が多く使われているため、塩分量が多いです。

まずはそのまま食べてみて、味が薄ければ醤油をつけるようにしましょう。

・細巻きやハーフサイズのを！

→太巻きを1本食べると、塩分だけでなくカリウムやリンも多くなります。

細巻きやハーフサイズのものを選んで、カリウムやリンの量を調節しましょう。

しかし、細巻きやハーフサイズのものを選ぶとエネルギーが不足するため、
天ぷらや炒め物など**他のおかずと一緒に食べたり、マヨネーズを使った恵方巻きを**
選んだりしましょう。

マヨネーズを使ったものは、醤油をつけなくても食べられるため減塩効果もあります。

・リン吸着剤を服用する

→具材にもよりますが、恵方巻きの多くが刺身や卵などが入っているため、
リンが多くなります。リン吸着剤が処方されている人は必ず服用しましょう。

具材に海鮮が多いものは、リン吸着剤を1錠多く服用しましょう。

