

元気なカラダで美味しく食べて。健康な毎日を応援します！

太田胃散 ありがとう通信

2024
12
vol.40

季節に合った
養生は食事から

年越しの準備と 年取り魚

煤払いから始まる年末準備

今年も残すところあとわずか。今ではあまり見なくなりましたが、昔ながらの年越しの様子を少し振り返ってみましょう。

年越しの準備は12月中旬ぐらいから始まりました。古い暦では、旧暦12月13日が婚礼以外はすべてに良い日とされる「鬼宿日」。歳神様を迎える準備を始めるにふさわしい日とされ、「正月事始め」として定着していきました。この日には、大きな寺や神社などの「煤払い」が行われます。竹竿の先に藁をくくりつけた「煤梵天^{すすぼんてん}」という道具で埃を払う風景。この様子がテレビのニュースで流れると、いよいよ年の瀬と、世の中も慌ただしくなったものでした。

神様にお供えする神聖な餅をつく

また、25日頃からは各家庭で餅をつく習わしがありました。神様にお供えする神聖な餅をつく行事。米を蒸すせいろや臼にはしめ縄が張られ、臼の下には塩で清められた藁がしかれました。29日につくのは「苦餅」に通じ、31日につくのは「一夜餅」としてよろしくないと言われこの両日に餅をつくのは避けられました。

東西の年取り魚

大晦日は年神様を家に迎え入れる大切な日。その夕餉^{ゆうげ}を「年取り膳」と呼び、「年取り魚」を用意するしきたりが古くからありました。

現在のように冷蔵や冷凍設備がなかった時代、貴重な魚は保存のきく塩物や干物などに加工されて運搬され、おのずと、地域によって魚種も異なりました。

学者の研究では、糸魚川静岡構造線（地層の大断層線）を境に、西日本はブリ、東日本はサケを用意するようになっていきます。ブリは成長とともに名前を変える出世魚。サケも生まれた川に出世した姿で戻ってくる上、「栄える」に通じる場所があり、いずれも縁起がよい魚と考えられてきたのです。加えて、サケもブリも大型で豪華。大量に獲れて塩漬けなどにしやすいので、「年取り魚」として親しまれてきたと考えられます。

★今年も大変お世話になりました。新しい年がさらに良い年になりますよう、お祈り申し上げます。





担当スタッフ 向井

太田胃散 健康コラム

今月のテーマ
ダイエット



知っておきたい ダイエットの基礎知識② 「オフ」「ノン」「ゼロ」 の違いをご存じですか？



飲料やお菓子などには「オフ」「ノン」「ゼロ」などがついた商品が増え注目を集めています。今回はこれらの言葉をご説明しましょう。

【飲料のエネルギー量(カロリー)の場合】

「カロリーゼロ」「カロリー控えめ」「カロリーオフ」などの栄養強調表示は、食品表示基準に基づいています。飲料の場合100mlあたりで基準が決まっています。

●カロリーゼロ

100mlあたり5kcal未満であれば「カロリーゼロ」「ノンカロリー」と表示してOKです。

ブラックコーヒーは100gあたり4kcal程度、緑茶は2kcal程度ですが、この基準に従って「ゼロ」と表示されています。

●カロリーオフ

100mlあたり20kcal未満であれば、「カロリーオフ」「カロリー控えめ」「ダイエット」と表示してOKです。

【糖類の場合】

「砂糖」「シュガー」「糖」などの表示は、いずれも糖類(単糖類または二糖類であって、糖アルコールではないものに限る)とみなされます。

●糖質ゼロ

食品100g中、糖類が0.5g未満であれば「糖類ゼロ(「糖質」ではない)」「無糖」「ノンシュガー」「シュガーレス」などの表示が可能です。

●糖類控えめ、ライト、ダイエット

食品100g中、糖類が5g以下であれば、「糖類控えめ」「ライト」「ダイエット」といった表示が可能です。

●砂糖不使用

食品の製造や加工の段階で、砂糖を使っていないという意味。食品本来の成分としてのショ糖が含まれている場合には、栄養成分表示でその含有量を確認することができます。

●甘さひかえめ、甘さすっきり

これらは糖類の含有量についての表示ではなく、味覚として甘さを抑えた表示ですので、必ずしも糖類の含有量が少ないわけではありません。

★これらの表示を参考に飲料や食品を選び、ダイエットに活用しましょう！



「ありがとう通信」編集だより

2024年も最後の月となりました。12月の異名は「師走」。僧侶たちが各家庭で経を読むのに忙しく、「師が東へ西へと駆け巡る」ということから師走となったと言われています。

年内の片付けや新年を迎える準備。忙しい時期ですが、無理をせず、休憩を入れながらお進めくださいね。

小休止には、温めてもおいしい「おいしい桑の葉青汁」でおくつろぎください。

今年もお世話になりました。

2025年も
どうぞよろしく
お願いいた
します。



皆さまからのお便り、お待ちしております

太田胃散ありがとう通信では、皆さまからの便りを募集しております。ご使用になったきっかけや感想、ご使用期間、商品やサービスについてのご要望など何でも結構ですので、お気軽にお寄せください。なお、お寄せいただいた便りは、本誌「太田胃散ありがとう通信」で、お名前(匿名)とともにご紹介させていただく場合がございます。文章掲載については、スペースの都合上編集させていただく場合がございます。応募には同封のお便り募集専用ハガキをご利用ください。皆さまからのたくさんのお便り、お待ちしております。



お客様の個人情報について

※お送りいただいたお客様の個人情報は、関連情報のご案内のほか、個人を特定しない統計データとして利用させていただきます。詳しくはホームページをご覧ください。 <https://ohta-isan.co.jp/privacy/>