

スゴイ!! お餅パワー

お正月に、お雑煮でお餅を召し上がった方が多いのではないのでしょうか。“ハレの日”に食べるイメージのお餅ですが、メリッ特的な多い食品なのでスポーツ時や普段の生活にも是非取り入れたいものです。今回は“お餅のパワー”についてご紹介します。

◎1月11日は鏡開き

鏡開きは、旧年の無事を神様に感謝しながら、神様に供えた鏡餅をお下がりとしていただく儀式です。松の内が明けた1月11日に行うのが一般的です。武家では鏡餅を具足（戦いの時に着ける装身具）を納めた箱の上に供えたので、それを包丁で切るのは縁起が悪い、また神や人との縁を切るといって嫌いました。その為、木づちで叩いて割って福を分かちあって食べたのです。このことが運を開くことに通じるため、**鏡開き**というようになりました。



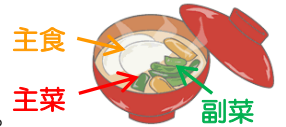
鏡餅は、飾るだけでなく食べてこそ意味があるということです。

◎お雑煮は寒い冬に最適

・中国の陰陽五行説より、食物には熱・温・寒・涼・平の五つの食性があり、もち米は「温性」に分類されます。「温性」の食べ物を食べると血液の流れや気力が増し、エネルギー代謝も向上するといわれています。お雑煮にするとさらに体が温まります。

・“お雑煮”は、**お餅(主食)**と一緒に**肉(主菜)**や**野菜(副菜)**が一つの椀でとれるので、簡単に栄養バランスが整います。お正月や新年会など食事バランスが崩れやすい時期に最適です。

また、時間がないときの手軽なお食事としてもお勧めです。



◎お餅はスポーツ選手のエネルギー補給にぴったり

① エネルギー源となる“糖質（炭水化物）”が豊富

「ご飯」と「お餅」それぞれ100g当たりの炭水化物の量は、「ご飯」36.1gに対し、「お餅」は50.3gも含まれています。マラソンやトライアスロンなどの持久力を要する競技では糖質のとり方が重要になってきます。



日頃から上手にお餅を活用するとよいでしょう。

② 手軽に栄養補給ができる



試合前、緊張感でなかなか箸が進まないときもお餅なら2~3個平気で食べられる方も多いのではないのでしょうか。緊張感で唾液の分泌が減少しているときでも食べやすい“**餅入りみそ汁**”や、糖質をエネルギーに変換するときに欠かせないビタミンB₁が豊富な納豆を使用した“**納豆餅**”などを取り入れるのもお勧めです。

※ただし、お餅には糖質が多く含まれ、食べ過ぎると体重増加の原因にもなります。食べ過ぎには気をつけましょう。

◎お餅のパワーを効率的に使えるのは、“からみ餅”

大事な試合や仕事の商談までそれほど時間がないときでも、運動するときや脳のエネルギー源である糖質はしっかり補給したいものです。お餅は腹もちが良いといわれていますが、『お餅からとったエネルギーを早く活用したい!』という場合もあるでしょう。そんな時にお勧めなのが“からみ餅”です。



大根にはデンプンを分解する“**アミラーゼ**”という消化酵素が含まれているため、お餅の消化を助け効率的にエネルギーとして使うことができます。

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する
質問に管理栄養士が
お答えします
お気軽にスタッフに
お声掛け下さい



余ってしまったお餅は冷凍保存がオススメ!!

お餅はカビが生えやすいので、すぐに使わない場合は冷凍保存がお勧めです。

ひび割れを防ぐために、お餅を1個ずつラップで包み、フリーザーバックに入れて冷凍庫へ。

食べる場合は、電子レンジで半解凍してからオーブントースターやフライパンでこんがり焼きましょう。



※お餅はのどに詰まりやすい食べ物です。召し上がる際は十分注意しましょう。

