

お餅のはなし



昔より稲には「稲魂（いなだま）」「穀霊（こくれい）」が宿り、人々の生命力を高める霊力があると信じられてきました。餅にするとその霊力はさらに強まると考えられていました。

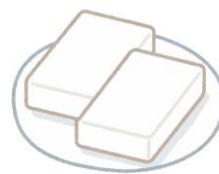
そのため、お祝いや特別な日に餅やもち米を用いた料理を食べる習慣が広がり、お正月にもお餅を食べる風習が古来より伝わっています。

お餅はご飯

よい太る？



ご飯 150g 252kcal



餅 50g2個 234kcal

餅の主成分はご飯と同じ糖質で、脳や体の重要なエネルギー源です。ご飯 1杯と餅 2個がほぼ同じカロリーなので、餅 2個程度食べていれば太ることはありません。しかしながら、食べ過ぎや食べ方によってはカロリーを取りすぎてしまうことがあるので注意が必要です。

もち米とうるち米との違いは粘り気です。米にはでんぷんが含まれていますが、でんぷんの成分はアミロースとアミロペクチンです。アミロペクチンは水と一緒に加熱すると粘り気が出ます。うるち米のでんぷんはアミロペクチンが80%ほどなのに対して、もち米のでんぷんはほぼ 100%がアミロペクチンです。

この粘りのために消化酵素がなかなか入り込めず、もち米のでんぷんは分解に時間がかかります。そのため、もちやおこわは「腹持ちがいい」というわけです。「腹持ちのいい」餅は少量でも満足感が得られやすくなります。

お正月は雑煮を楽しもう！



雑煮はその地域によって丸餅や角餅が使われます。食材や味付けも異なり、楽しみ方も様々です。多くの具材が入るため、たんぱく質やビタミン・ミネラルも一緒に取ることができ、栄養的にもバランスの良い料理となっています。

是非、お正月には家族揃って伝統的なお雑煮をお楽しみください。