

餅（もち）

餅はもともと正月や祝い事などの「ハレの日」のための特別な食べ物ですが、現代では一年中お菓子や切り餅として手に入るようになりました。節分の「かしわ餅」、十五夜の「月見団子」など節句や季節の区切りにも餅を食べる習慣があります。また、住宅の上棟式などで行う餅まきは災いをはらうための儀式として平安時代から行われている日本文化のひとつです。このように、日本の行事に欠かせない餅ですが、最近では保存の効く袋詰めになった商品が災害時の非常食として常備する家庭が増えてきています。

年末年始で餅を食べる機会が増えますが、エネルギーのとり過ぎにならないように注意しましょう。

〈ご飯の代わりには角餅2個まで！〉

ご飯茶碗に1杯と同じくらいのエネルギー量は、四角い餅2個程度です。餅が太るといわれているのは、消化が良くすぐにエネルギーとして吸収されてしまう（血糖値が急に上がるため脂肪になりやすい）ことと、あまり噛まずに短時間で食べてしまい、早食いになりやすいためです。餅だけを食べるのではなく、野菜や肉・魚類と一緒に食べて早食いを防ぎましょう。

