

最近では、通販などでも購入できるようになったおせち料理。

おせち料理はお正月の神様、年神様に供える料理であり、家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあります。それぞれの料理に**五穀豊穡、家族の安全と健康、子孫繁栄の祈りがこめられています。**

また、お正月の三が日は、台所を使わずにゆっくり過ごすための保存食でもあります。

おせち料理は、**野菜やいも類、海草などがたくさん使われているため、栄養バランスの良い料理**ですが、保存のために砂糖や塩分をたくさん使いますので、**カロリーや塩分が気になる方は、食べ過ぎないように注意**しましょう。

おせちの中でも、健康づくりに役立つ料理を3つ紹介します。

- ◆**黒豆**→鉄分・ビタミンE・食物繊維・植物性タンパクなどの栄養素を含み、便秘の解消や美肌効果が期待できます。
- ◆**田作り**→カルシウムが豊富で骨粗鬆症の予防につながります。
- ◆**ごぼう**→食物繊維に富み、便秘や動脈硬化の進行を抑えます。

