

おせち料理のいわれ



お正月におせち料理は食べましたか？

本来おせち料理は、日本の懐石料理と同じくコース料理になっているのはご存じでしたか？

一の重は「祝い肴」「口取り」

二の重は「焼き物」 三の重は「煮物」、与の重は(四の重とは言わないそうです)「酢の物、あえ物」で、

五の重は控えの重として空で開けておくそうです。地域によって色々あるみたいですが・・・お重に入れるそれぞれの料理におめでたい意味やいわれがあります。

私が作るのはせいぜい二重で収まるくらいのもので。毎年黒豆だけは大量に炊きます。

以下、各料理のいわれを簡単にお伝えしますね。

黒豆

邪気払いの意味と黒く日焼けするほどマメに勤勉に働けるようにの願いが込められています。黒豆の黒い皮の部分に「アントシアニン」という成分が含まれ、抗酸化作用があります。



田作り

ごまめとも言われ五穀豊穡を願っています。

カルシウムや良質なたんぱく質、動脈硬化の予防効果があるDHA、ドコサヘキサエン酸が多く含まれています。



伊達巻

学問や文化の繁栄を願ういわれがあります。



栗きんとん

きんとん(金団)は財宝や裕福な生活を意味します。



車海老

茹でるとお年寄りのように腰が曲がるということから、長寿でいられるように願いが込められています。低脂肪で高たんぱく、カルシウムも豊富に含まれています。



昆布巻き

「喜ぶ」にかけて縁起が良いとされています。



一部ではありますが、縁起の良い食材の意味を書いてみました。

正月に欠かせないおせち料理ですが、糖尿病の方はもちろんのこと、糖尿病でない方にも注意が必要です。

低血糖は糖尿病の方だけがかかるわけではありません。

一般におせち料理は保存性を高めるために味付けが濃く、糖分・塩分・酢などを多く使っているため、糖質が多いのです。おせち料理を食べ過ぎると、食後の血糖値の上昇を招くおそれがあります。

また、家でテレビを見てゴロゴロしていると特に血糖値が上がってしまいます。

上がってしまった血糖値が高いままなら糖尿病なのですが、急激に上がった高い血糖値を下げようとインスリンがしっかり働くと今度は血糖値を下げすぎてしまい、低血糖になってしまいます。これを反応性低血糖と言います。

低血糖といえは、「インスリン治療をしている糖尿病患者など病を抱える一部の人のもの」と思いがちです。

私が所属しているOTCカウンセラーの会の名付け親の千代田国際クリニック院長の永田勝太郎先生によると**疲れやすさや感情の不安定、鬱のような症状**は低血糖が原因になっていることが多いということです。

低血糖が原因だということを知らないと、鬱の薬を飲んでも治らないばかりか、服薬量ばかり増えて二次的な病気まで作り出してしまいます。

ドカ食いや早食い、ながら食いは膵臓を傷める食事方法です。

膵臓を傷めてしまうとまずは高血糖になり、血糖の乱高下を起こすようになります。

そして反応性低血糖になってしまいます。



低血糖の症状

低血糖の症状は、脳、心臓、腸運動の抑制、全身の筋肉に現れます。

具体的には、脳では、認知、記憶集中力の低下、計算力の障害、人格の変容、異常行動などが起こります。

心臓では、起立性低血圧、心肺出量の低下(心不全)

腸では、便秘、下痢、腹痛、腹満、腸の痙攣などが起こります。

筋肉では、痛み、疲労、しびれ、痙攣が全身の筋肉でおこります。

これらは相互的に関係しています。

最新の研究では線維筋痛症も低血糖が影響しているといわれています。

食後、疲労感が強い、眠くなる、生あくびが出る、夜眠れない、悪夢を見る、集中力の低下、物忘れがある、寝汗が出る、体が痛いなどのいずれかの症状があれば、低血糖かもしれません。

絶対にご相談ください。

高血糖よりも低血糖のほうがずっと怖いのです。

