

～健康や長寿、幸せを願う～
『ハレの日の食事』

毎月11日は「健康の日」

日本には、様々な行事やお祝い事があります。特別な日のことは「ハレの日」と呼び、昔から近しい人々と特別な食事をともにしました。食事を美味しく楽しむことが、健康の基本にもなります。現状は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、なかなか会食は難しいですが、再び楽しめる日を心待ちにし、少人数・短時間でささやかに祝いしてみましよう。

《2021年*ハレの日の食事カレンダー》

行事は地域によっても異なるため、数えきれない程たくさんありますが一部をご紹介します。

※日付は2021年のものです。地域などによって異なることもあります。



▷お正月(1~7日):おせち料理、お雑煮 など
→新しい年への願いを込めて食べる

▷鏡開き(11日):おしるこ
→1年間の家族の無病息災を願って食べる



▷節分(2日):福豆、恵方巻 など
→食べることで願い事が叶い、無病息災や商売繁盛をもたらすとされている

★節分が3日でないのは、37年ぶり!



▷桃の節句(3日):ちらし寿司、蛤の潮汁、甘酒、菱餅 など(ひな祭り)
→主に女の子の健やかな成長や幸せを願って食べる



▷端午の節句(5日):ちまき、柏餅
→ちまきは災いを除くために食べる。柏餅は、子孫繁栄の食べ物と言われる



▷お七夜:赤飯、尾頭付きの鯛 など
→赤ちゃんの健やかな成長を願う

▷お食い初め:赤飯、吸物、煮物、酢の物 など
→赤ちゃんが食べることに困らないよう願う

▷七五三:千歳飴 など
→細く長く、長生きするようにと意味がある



▷七夕(7日):そうめん
→天の川や織り糸に見立てて食べられる

▷土用の丑の日(28日):うなぎ、うのつく食べ物
→夏バテ防止のために食べられる



▷お盆(15日):精進料理
→肉や魚を使わない(殺生しない)料理で先祖様や動物に感謝をする



▷お彼岸(20~26日):おはぎ
→おもちは五穀豊穡、小豆は魔除けの意味がある



▷冬至(22日):かぼちゃ など
→食べると風邪をひかないといわれる

▷大晦日(31日):年越しそば
→細く長く長寿であるよう、願って食べる

▷誕生日:誕生日ケーキ など
→特に食べ物に決まりはなく、好きなもので生まれた日をお祝いする

▷長寿(還暦、古希 など):赤飯、鯛 など
→特に決まった食事は無いが、縁起物でお祝いする。



★「ごちそう」を食べるために...

ハレの日の食事は、つつい食べ過ぎ・飲みすぎしてしまうものですね。「ごちそう」メニューは濃い味付けや高カロリーのものも多く、野菜が不足しがちです。美味しく楽しく食べるためには少し我慢も必要!食事量やバランスを上手に調節してましよう。

✿食事調節術!

- ・前後の食事で調節《量を控える・主食を控える・塩分を控える
油分を控える・野菜をしっかりとる・間食をやめる など》
- ・薄味、カロリー控えめで、行事食を手作りしてみる

*現在治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「冬の郷土料理」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時: 令和3年1月19日(火)・21日(木)・22日(金)

9時30分~12時30分 対象: 伊勢市民

参加費: 300円

申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ1月1日号に掲載

低カロリー・バランス食レシピNo.166
 家庭で作ってみよう!
ハレの日ごちそうレシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

ハレの日サラダ

材料(2人分)

鶏むね肉	100g	A	塩	ひとつまみ
エリンギ	60g		こしょう	少々
サニーレタス	35g	B	オリーブ油	小さじ1
ブロッコリー	70g		スライスにんにく	1片
きゅうり	40g		玉ねぎ	40g
ミニトマト	3個		ポン酢	大さじ1
ゆで卵	1個			

*塩ひとつまみ(指2本でつまむ):約0.2g

作り方

- ① 鶏むね肉は1口大に切ってAを揉みこみ、しばらく置く。
- ② エリンギは食べやすい大きさに乱切りにする。
- ③ フライパンにBを入れて火にかける。にんにくの香りがたちはじめたら、①と②を焼く。火が通ったら食材をフライパンから取り出す。*フライパンは洗わない
- ④ ③のフライパンにみじん切りにした玉ねぎを入れ、弱火でじっくり炒める。しんなりしたら、強火にしてポン酢を入れ火を止める。
- ⑤ サニーレタスは、食べやすい大きさにちぎる。ブロッコリーは食べやすい大きさに切って茹でる。きゅうりは斜めにスライスする。ミニトマトは半分に切る。ゆで卵は6等分のくし切りにする。
- ⑥ 器に全ての食材を盛り付け、④をかける。



野菜がたっぷりとれて、ハレの日の食事にもぴったり。彩り鮮やかな、ご馳走サラダです。

1人分の栄養価

エネルギー174kcal /たんぱく質 17.5g
 脂質 8.0g /炭水化物 9.9g /塩分 0.8g

ふわふわヨーグルトケーキ

材料(12cm型1台分)

A	生クリーム	80ml	クッキー	3枚(25g)
	砂糖	20g	マーガリン	10g
	プレーンヨーグルト	200g	いちごジャム	大さじ1
B	ゼラチン	3g		
	熱湯	30cc		

作り方

- ① ヨーグルトはキッチンペーパーを敷いたザルの上に入れ、冷蔵庫で一晩程置いて水気をきっておく。
- ② ボウルにAを合わせ、滑らかになるまでよく混ぜる。
- ③ Bを合わせて溶かし、②へ加えてよく混ぜる。ボウルのまま、1時間程冷蔵庫に入れて固める。
- ④ 細かく砕いたクッキーと、溶かしたマーガリンと合わせて混ぜる。型の底に敷き詰める。
- ⑤ ③が固まったら、ハンドミキサーでふわふわになるまで混ぜ、④の型に流し込む。冷蔵庫でしっかりと冷やし固める。
- ⑥ 型から外して、いちごジャムをかける。



しっかりとヨーグルトの水気をきることがポイント！チーズケーキと間違えるようなコクがです。

1/4カットの栄養価

エネルギー205kcal /たんぱく質 3.2g
 脂質 14.4g /炭水化物 15.1g /塩分 0.1g

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

《バックナンバーは伊勢市のHPを [検索](#)》

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435

