

2026年 新春号

栄養だより

新年、明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。

お正月
特別企画

お雑煮の多様性と 生物多様性

雑煮の味付け

- すまし
- あずき
- 白みそ

※2009年の日本調理科学会調査（詳細は4ページ）の結果から、各都道府県で最も割合の高かった味付けを黄色とし、25%以上の割合を占めた味付けをドットで重ねて示した。

こんなにいろいろ 日本のお雑煮！

お正月に日本各地で食べられているお雑煮は、実はとても多種多様です。もともと雑煮は、年越しの夜「年神様」に供えた餅と地場の産物を、年明けにひとつの鍋で煮て食べたもの。家々に一年の実りと幸せをもたらす年神様とともに食べるお雑煮は、豊かな暮らしと自然の恵みへの祈りが込められた大切な行事食でした。各地のお雑煮を見てみると、日本人の暮らしを支えてきた多種多様な自然の恵み、「生物多様性」の姿が見えてきます。

※各地の特徴あるお雑煮の一例を紹介しています。味付け、具材などは同じ地域でも地区や家ごとにさまざまに異なります。



お雑煮は、お正月に食べる伝統的な日本料理です。お雑煮の歴史は古く、平安時代から食べられていました。当時、お餅は農耕民族である日本人にとって、「ハレの日」に食べるおめでたい食べ物でした。里芋やお餅、にんじん、大根などを、その年の最初に井戸や川から汲んだ若水と、新年初めての火で時間をかけて煮込み、元日に食べたことが始まりだと言われています。

白米のうるち米と餅の原材料のもち米では、でんぷんのアミロースとアミロペクチンの割合が異なります。お餅は消化しやすく腹持ちが良いです。さらに、よく噛むことで満腹中枢が刺激されるため早く満腹になりやすいです。しかし、消化しやすい分血糖値も上がりやすいので、食物繊維の多い野菜やキノコ類、海藻類、たんぱく質などを組み合わせたお雑煮にするとさらに腹持ちが良くなります。冷めた状態のお餅は消化不良の原因となるため、温かいうちにいただきましょう。

