

おせちでの意味や薬膳の効能を知ると、いつもより箸が向きますねっ

一の重

黒豆



マメ = 健康・丈夫
黒く日焼けするほどまめまめしく働けるように
補腎。黒いのは抗酸化作用のあるアントシアニン
つまり、老化防止につながります。

栗きんとん



黄金色の様子から、お金にかけた縁起物。
栗も腎機能を高め、骨や筋肉を強くします。
消化・腎機能を特に働きかけ、下痢や出血を止める。

伊達巻



巻き物に似ているため、知識が増えるようにとの願い。学問成就
白身魚は補気血、卵は補気血、山芋は補腎

昆布巻



「よろこぶ」の語呂合わせ。不老長寿
海藻類は熱を冷まし、余分な水分を排出。
高血圧予防、血管硬化予防、ガン予防

田作り

ごまめ (五万米)



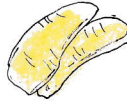
カタクチイワシを田にまくと、大豊作になったことから、五穀豊穰を願う。
イワシは血の巡りを良くする。
生活習慣病の予防、細胞の生まれ変わりを助ける。
健脾作用、補気血、健脳、情緒の安定、筋骨を丈夫にする。

紅白かまぼこ



日の出を象徴する色と形で、めでたさを表す。
白身魚は気や血を養い、疲労回復や胃腸の働きを助けることで、消化・吸収力を高めてくれる。

数の子



ニシンの卵で数が多いので子孫繁栄を願う。
魚卵の中ではコレステロールやプリン体が少なく、EPA・DHAが豊富
胃腸を温め、気血を補う。

二の重

ぶり



出世魚と呼ばれているので、立身出世を願う。
気血を補うので、冷え・視力低下・爪がもみぢなるなどを改善。
火の通った大根は肺を潤す。

紅白なます



水引きのような形状で、祝いの意味と口直し。
人参・大根は消化を助ける。
酢は、おなかの張りや魚毒の緩和、肝機能のサポート

三の重

蓮根



穴が開いていることから「将来の見通しが良くなるように」との願い。
種が多いことから、子孫繁栄
肺を潤す。肌をきれいにする。止瀉

慈菇



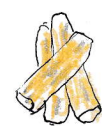
大きな芽が出ることから「めでたい」、産後の不正出血、結石の改善。
日本と中国でのみ食されている。

里芋



親芋からたくさんの子芋ができることから子孫繁栄を願う。
食物繊維やカリウムが豊富。
胃腸の調子を整え、消化を促進する

ごぼう



地中深くに長く細く根をはるから、代々の繁栄を願う。
食物繊維、ミネラル豊富
身体にこもった熱を下げる、便秘を良くする。

こんにやく



手綱に見立て、手綱をしめるように己の心や精神を引き締め、自身を律する。
消化不良の解消。体の熱をとりのぞく。

いかがですか？

食べすぎない程度に色んなものを食べるとおなかの中も中庸になります！