



栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

寒さはまだ続きますが暖かく過ごしやすい日も増えてきました。春の訪れはうれしいですが、春は気候の変動が激しく、体調を崩しやすい時期です。バランスの摂れた食事を摂るように心がけ体調には十分注意していきましょう！！

春分の日

ぼたもち



今年の**春分の日**は3月20日ですが、「**自然をたたえ、生き物をいつくしむ日**」として国民の祝日に制定されました。昼と夜の長さがほぼ等しくなる日でもあり、この日を境に昼の時間が長くなります。

「**春分の日**」の前後それぞれ3日間を含めた計7日間を「**春のお彼岸**」といいます。春分の日に食べる「**ぼたもち**」にはどんな意味があるのか、また、秋のお彼岸に食べる「**おはぎ**」との違いについても紹介したいと思います。

ぼたもちとおはぎの違い

春のお彼岸にお供えする「ぼたもち」は漢字で「**牡丹餅**」と書き、春に咲く牡丹の花に見立てて名づけられました。

「**ぼたもち**」は小豆の**こしあん**をつかい牡丹の花に見立てて**大きく丸い形**に仕上げます。

秋のお彼岸に食べる「**おはぎ**」は**つぶあん**をつかい萩の花に見立てて**ひし形**に仕上げるそうです。それぞれの季節のお花からきています。



なぜ**こしあん**と**つぶあん**の違いがあるのかということ、小豆の収穫時期にあります。小豆は種まきが春4月～6月、収穫が秋9月～11月。秋のお彼岸時期は収穫したばかりの小豆で「おはぎ」を作ります。収穫したての小豆は皮までやわらかく食べられるため、粒あんとして使用します。春まで保存した小豆は皮が固くなってしまいうため、皮を取り除き **こしあん**として使用するため、あんこの種類も変わってきます。

なぜお彼岸にぼたもちとおはぎをお供えするの？

お彼岸に「おはぎ・ぼたもち」をお供えする由来は、諸説ありますがその一つが、**小豆の赤い色**には**魔除け**の効果があると古くから信じられており、**邪気を払う**食べ物としてご先祖様にお供えされてきました。また「もち米」と「あんこ」2つの物を「合わせる」言葉の語呂から、ご先祖様の心と自分たちの心を「**合わせる**」という意味もあるそうです。そして最後に、昔は現代のように甘くて美味しいスイーツは誰でも食べられる時代ではなく、特に「**さとう**」が**貴重**であったため、その「さとう」を使用した食べ物はとても貴重でした。

昔より日本人は、お彼岸というご先祖様へと通ずる特別な期間に、魔除けである小豆と高級品である砂糖を使用して「おはぎ(ぼたもち)」を作りご先祖様へとお供えをして、**感謝の気持ち**と一緒にいろいろな願いや祈りをお捧げしていたと言われています。

食事面・栄養面で何かお聞きになりたいことがありましたら遠慮なくお声かけください。(上原)

