

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
ホホバ頒布会

謹んで新春のお喜びを

申し上げます

本年も、皆様の毎日が、

心身ともにお健やかに

幸多き年となりますよう

心よりお祈り申し上げます

平成二十八年 元旦

お

おせちの効能

最近では、お正月でも開いているお店も多く、お正月用の豪華なご馳走も簡単に手に入る様になってきました。

おせちばかり食べ続けるわけではないのに、何日も前から準備するのは大変だからと、おせち料理を手作りするご家庭は、徐々に減ってきているようです。

しかし、実はおせち料理には、美容と健康に良いものが沢山ありますから、是非とも

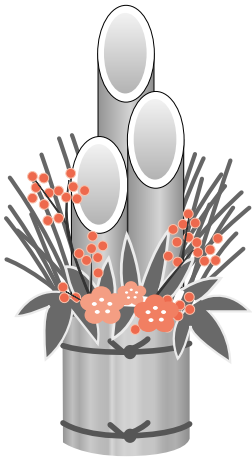
食べておきたいもの。

お正月は奮発してご馳走を、とは言っても、あまり高カロリーなものや塩分・脂肪分が多いものばかりでは、身体に良くありません。

普段、なかなか食べない食材も、お正月のおせち料理なら、というものもありますから、美容や健康効果、縁起の良い意味なども楽しみながら味わいましょう。

下ごしらえ等の変なもの、上手に出来合いのものを利用して、お正月ならではのおせちをおススメします。

昔からのおせちに込められたおめでたい意味や、願掛け等のいわれも、世代の違う親戚の集まり等では会話の良い切っ掛けになります。



昔ながらのおせち料理が 美容と健康に効く!!

日本のお正月には欠かせないおせち料理は、
実は、美容と健康にも優れた料理です。

ひとつひとつの品に込められた、昔からの大切な
意味やいわれだけでなく、美容・健康に効果大。

美容と健康のためにも、おせち料理を楽しみましょう。

黒豆



まめに元気で、という縁起の良
いおせち料理の代表「黒豆」は、
実は美容効果No.1の優れたもの。

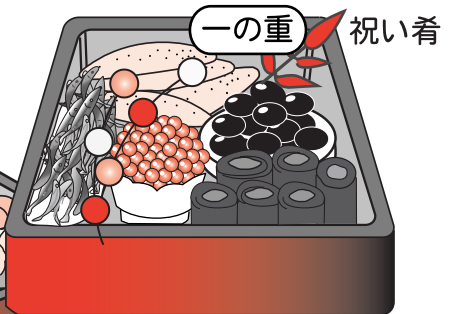
血液をサラサラにしてくれるア
ントシアニンは、老化防止に人
気の高い成分で、美白やシミやソバ
カスができにくくなる効果も。

また、腸内環境を整える良質の

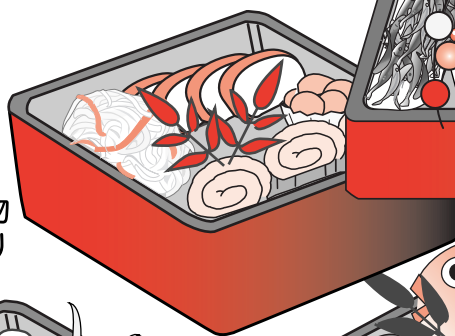


たんぱく質や食物繊維も含まれて
います。

さらに、大豆イソフラボンが女
性ホルモンのバランスを良くし、
骨粗鬆症予防や、更年期障害の症
状を和らげる働きもしてくれます。
美肌には欠かせないビタミンも
豊富に含まれる黒豆は、積極的に
摂りたい美容食材です。

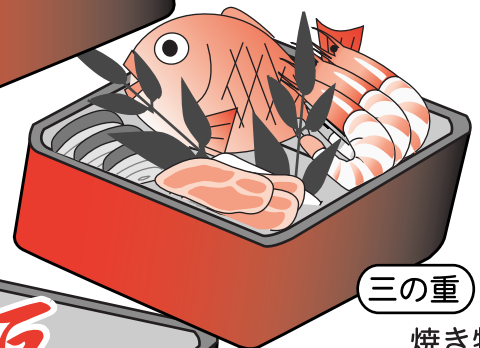


祝い肴



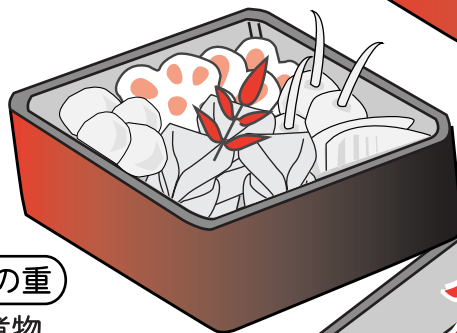
二の重

酢の物
口取り



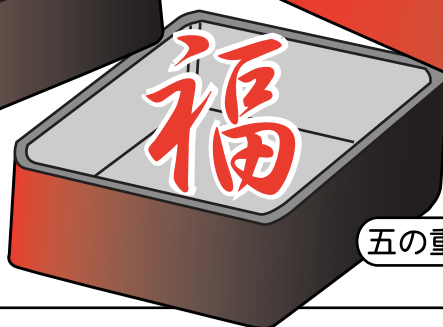
三の重

焼き物



与の重

煮物



五の重

福をつめる
(空)

なます

ご馳走が並ぶおせち料理の中で
脇役扱いの「なます」ですが、実は

※「四」のかわりに
「与」の字を使います。

食べなくては勿体ない美容食材。

お酢は、胃腸のぜん動を促進させて腸内の善玉菌を増やし、便秘解消。人参は身体を老化させる活性酸素を除去し、肌荒れを整えるカロテンが豊富。さらに、豊富な酵素が消化をサポート。大根は疲れた胃腸を優しく整えます。

昆布巻き



鉄分・カルシウム等、豊富なミネラルを含む昆布は、低カロリーでまさに美容食。

しかし、普段は出汁をとる位でなかなか食べる機会のない食材です。お正月こそ、おせちでぜひ食べておきましょう。

お煮しめ



【おせちの意味・いわれ】

- ◆ **黒豆** ・ ・ 「まめ」は丈夫・健康を意味します。まめに働く等の語呂合わせや、健康で働ける様にとの願いが込められ、魔除けの意味も持っています。
- ◆ **なます** ・ ・ お祝いの水引をかたどったもの。生の魚介と大根・人参で作った事から、なますの名がつけましたが、今はほとんど魚介のない物が主流。
- ◆ **煮しめ** ・ ・ 里芋は子宝祈願、レンコンは先を見通せる様に等、それぞれに縁起を担いだ食材を使います。
- ◆ **昆布巻き** ・ 「喜ぶ」の言葉にかけて、おせち料理には欠かせない昆布。一家発展の縁起ものです。
- ◆ **紅白蒲鉾** まず、紅白は祝いの色。蒲鉾は「日の出」を意味し、元旦になくなくてはならない縁起物。紅は慶び、白は神聖を意味します。
- ◆ **栗きんとん** 栗を黄金色の輝く財宝にたとえ、豊かな一年をとの願いが込められています。

里芋やレンコン・ゴボウなど、沢山の根菜類と、コンニャクや椎茸等の食物繊維も入ったお煮しめは、ビタミン・ミネラルの豊富なヘルシーメニュー。
里芋のカリウムはむくみを防止

し、ビタミンB1が疲労回復に。
椎茸は食物繊維で便秘解消に。
レンコンはビタミンCで美肌作り。
他にも、こんにゃくは美肌に欠かせないセラミドが豊富に含まれています。