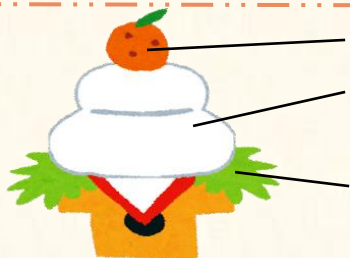


毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

今回のほっと情報は、『鏡もち』についてです。

鏡成ちは新年の神様を迎える際のお供え物で、飾りにはそれぞれ意味があります。



橙（だいだい）：家が代々栄えるように。

2段の丸もち：太陽と月を表し、「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味。

裏白（うらじろ）：古い葉が落ちずに新しい葉が出てくることから、生命力と長寿の象徴。

<鏡開きについて>

鏡開きとは、お供えしていた鏡もちを下ろし、無病息災を願って食べる行事です。お供え物に刃物向けののは縁起が悪いとして、包丁で切らずに木槌で叩いて割ります。また、「割る」は忌み言葉のため、「開く」という言葉が使われます。

<もちの栄養素>

もちには三大栄養素の一つである炭水化物が多く含まれます。炭水化物は、脳や筋肉など体の細胞が活動するためのエネルギー源となる重要な栄養素です。しかし、消費されず余った炭水化物は脂肪となって体内に蓄えられるため、食べ過ぎには注意が必要です。切りもち（約50g）2個、丸もち（約35g）3個、ご飯1膳（150g）がほぼ同じエネルギーです。

