



あけまして おめでとうございます

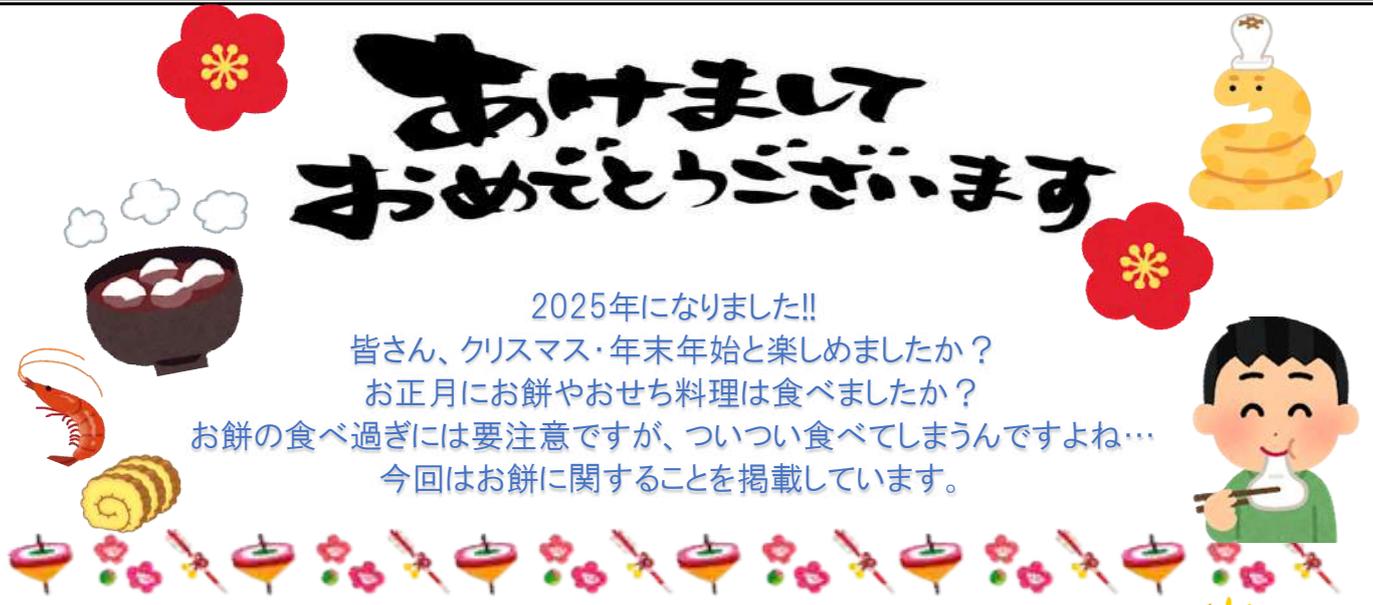
2025年になりました!!

皆さん、クリスマス・年末年始と楽しめましたか？

お正月にお餅やおせち料理は食べましたか？

お餅の食べ過ぎには要注意ですが、つつい食べてしまうんですよね…

今回はお餅に関する記事を掲載しています。



お餅って身体にいいの？

お餅は、消化に時間がかかるので腹持ちがとても良いです。
お餅の原料となるもち米には、粘り気のもとであるアミノペクチンが含まれています。そのため、噛む回数が増えることで、満腹中枢が刺激されて満腹感が得られます。朝ご飯の代わりに、お米よりも腹持ちの良いお餅を選んでみると良いかもしれませんね。

ですが、美味しくお手軽だからといって、お餅を食べすぎるのは逆効果になります。お餅2つとご飯1膳分のカロリーは大体同じだということを覚えておくようにしましょう。

バランスよく食事に取り入れましょう！



食べすぎ
注意
(▽)



☆鏡餅の由来

平安時代に入ると餅は、満月（望月もちづき）を拝むと望みが叶うと信心され、神様に供えた丸い餅を拝むようになり、一年の家族円満への願い、また「三種の神器」のひとつ銅鏡を模した餅を、それには腹黒くないという意味を込めて、正月に真っ白な丸い餅を供えられるようになり【鏡餅】と呼ばれるようになりました。



「お知らせだチュ」

今年のテーマは「基礎体力をあげる」でチュー！！

次回から基礎体力をあげるためにしていることをインタビューしていくでチュ～

へえ～

