

2019年 紀文・お正月百科

紀文食品では、お正月に対する意識と過ごし方、おせち料理の実態を知るため、
全国規模のアンケート調査を毎年行っています。

今回は、既婚女性7,015人を対象とした「お正月・おせち料理」調査に加え、
五節供のひとつである「人日の節供と七草粥」についての調査を初めて実施いたしました。

◆ 第1部【お正月の意識と傾向の変化】

「紀文・お正月全国調査2018」より

用意したおせち料理 全国1位は・・・p4

おせち料理は

日本の食文化として残したい・・・p6

おせち料理継承のための**初めてののおせち・・・p7**

<盛り付けが簡単、見映えがよいおせち料理なら・・・(調査結果より)>



<皿盛りイメージ>

◆ 第2部【1月7日「人日の節供」と七草粥】

「七草粥」の喫食率(特別調査より)

1月7日「人日の節供」に七草粥を食べた人は25.6%・・・p8

七草粥を食べるようになったきっかけ・・・p8



<伝統のお重詰めイメージ>

◆ 参考資料

【お正月ことはじめ】・・・p10

2018年11月

【この資料に関する問い合わせ先】

株式会社紀文食品 広報室 TEL. 03-6891-2751 FAX. 03-6891-0706
〒105-8626 東京都港区海岸 2-1-7
紀文 Web サイト www.kibun.co.jp

※画像データをご希望の方は広報室までご連絡ください

第1部【お正月の意識と傾向の変化】

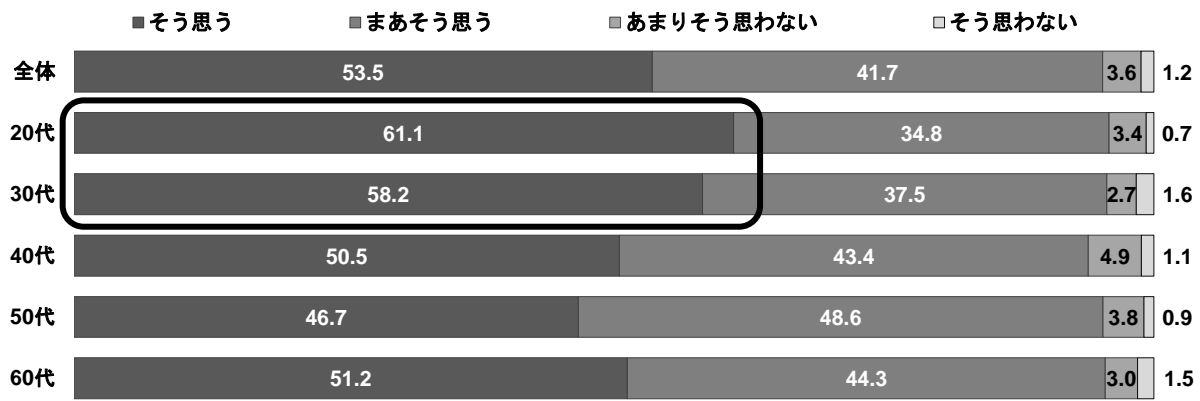
《調査概要》

- 調査名: 紀文・お正月全国調査2018
- 調査機関: 株式会社マクロミル ■調査地域: 全国
- 調査対象およびサンプル数: 20~60代の主婦7,015人(20代・50代・60代 各年代1,403人、30代 1,404人、40代 1,402人)
- 調査時期: 2018年1月6日~1月10日 ■調査方法: インターネットによる調査

【お正月について】

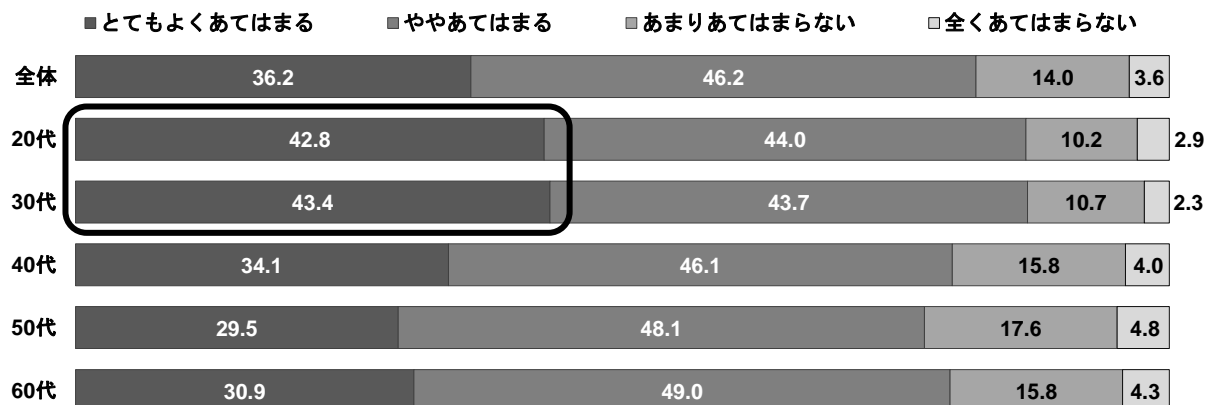
◆お正月は、日本の大切な伝統行事のひとつだ(N=7,015・% 単一回答)

20~30代の意識が高く、
全体でも95%以上が大切な伝統行事として認識



◆お正月は、家族全員で一緒に過ごしたい(N=7,015・% 単一回答)

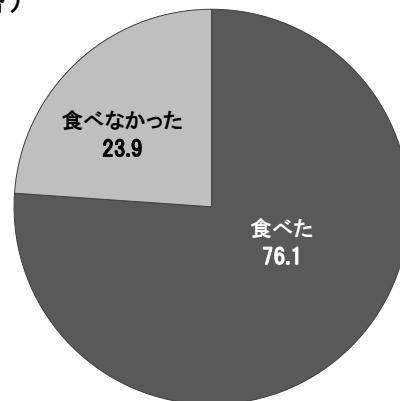
20代・30代の若年世代ほど家族で過ごしたいという意識が強い



【おせち料理について】

◆お正月のおせち料理の喫食率について(N=7,015・% 単一回答)

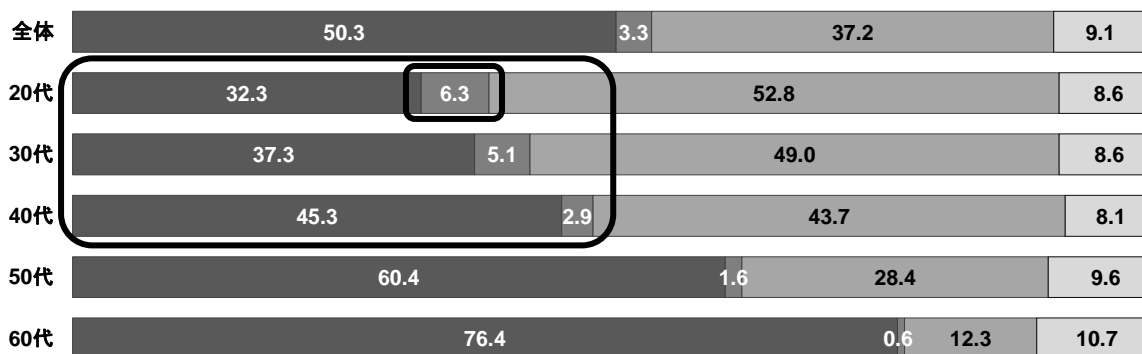
おせち料理を食べたのは全体の約8割



◆自宅でのおせち料理の用意について(N=7,015・% 単一回答)

おせち料理を用意したのは20～40代で5割を下回る
今年初めて用意をしたのは20代が最も高い

■例年通り用意した ■今年初めて用意した ■昨年通り用意しなかった □例年は用意するが今年はしなかった



◆今年初めておせち料理を用意した理由(N=232・% 単一回答)

初めておせち料理を用意したきっかけ
20代は“結婚”“出産”が6割以上

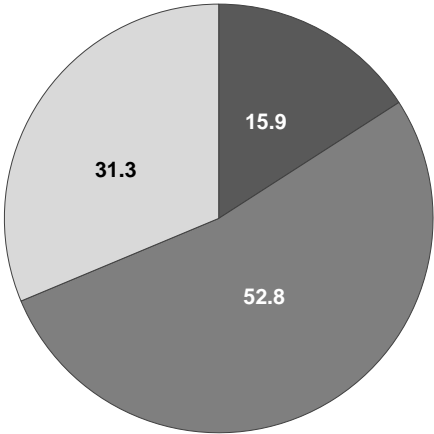
■結婚したから ■子供が生まれたから ■両親が用意しなくなったから ■おせちや正月に興味を失ったから □その他



※N数の内訳 20代 88人、30代 72人、40代 41人、50代 22人、60代 9人

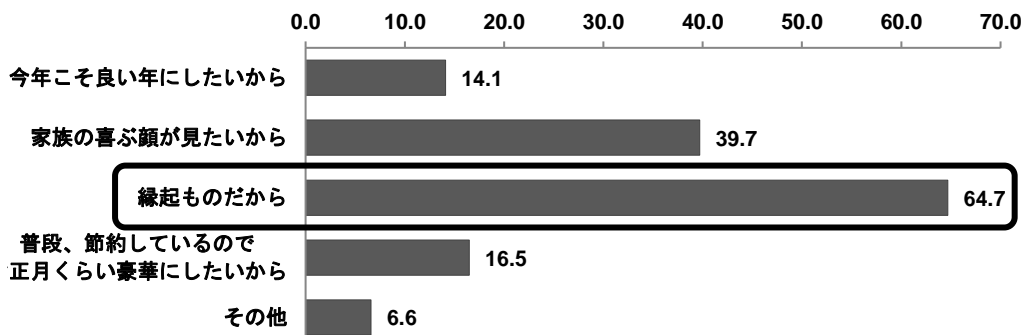
◆自宅で用意したおせち料理の費用について(N=3,763・% 単一回答)

例年以上に費用をかけて
用意したのは1割強
例年並・例年以上にかけた理由は
「縁起ものだから」が最多



- 例年以上に費用をかけて用意した
- 例年並に費用をかけて用意した
- 例年より少ない費用で用意した

◆例年並・例年以上に費用をかけておせち料理を用意した理由
(N=2,584・% 複数回答)



《用意したおせち料理》(N=3,763・% 複数回答)

全国1位は「かまぼこ」
かまぼこ、お雑煮、黒豆は全国でも各エリアでもベスト3入り

【全国】

1	かまぼこ	88.5
2	お雑煮	86.4
3	黒豆	81.6
4	数の子	68.8
5	伊達巻	66.0
6	煮しめ	60.1
7	栗きんとん	59.2
8	昆布巻	58.2
9	なます	53.1
10	だし巻き・厚焼玉子	49.4
11	えび	49.0
11	田作り(ごまめ)	49.0
13	いくら・すじこ	32.2
14	たたきごぼう・酢ごぼう	30.1
15	栗甘露煮	27.1
16	酢だこ	26.2
17	なると・つと	22.2
18	その他	11.7

【北海道】

1	お雑煮	87.0
2	かまぼこ	80.0
3	黒豆	74.8
4	伊達巻	61.7
4	栗きんとん	61.7
6	煮しめ	60.9
7	数の子	60.0
8	昆布巻	51.3
9	えび	50.4
10	なます	49.6
11	なると・つと	41.7
12	いくら・すじこ	36.5
13	だし巻き・厚焼玉子	33.0
14	田作り(ごまめ)	20.9
15	栗甘露煮	17.4
16	その他	14.8
17	たたきごぼう・酢ごぼう	13.9
18	酢だこ	11.3

【東北】

1	かまぼこ	82.7
2	お雑煮	79.5
3	黒豆	74.9
4	伊達巻	70.7
5	数の子	61.6
6	煮しめ	59.9
7	昆布巻	59.0
8	なます	56.0
9	栗きんとん	53.7
10	えび	45.6
11	だし巻き・厚焼玉子	45.3
12	いくら・すじこ	38.1
13	田作り(ごまめ)	31.3
14	酢だこ	30.6
15	なると・つと	30.0
16	たたきごぼう・酢ごぼう	24.4
17	栗甘露煮	23.1
18	その他	14.3

【東部】※1

1	かまぼこ	89.8
2	お雑煮	85.3
3	黒豆	76.2
4	伊達巻	74.0
5	栗きんとん	63.3
6	数の子	62.1
7	昆布巻	59.2
8	なます	55.7
9	煮しめ	53.5
10	だし巻き・厚焼玉子	46.6
11	酢だこ	40.3
12	田作り(ごまめ)	39.9
12	えび	39.9
14	なると・つと	34.1
15	いくら・すじこ	33.0
16	栗甘露煮	22.3
17	たたきごぼう・酢ごぼう	20.1
18	その他	12.3

【首都圏】※2

1	かまぼこ	91.0
2	お雑煮	87.8
3	黒豆	80.1
4	伊達巻	77.9
5	栗きんとん	68.4
6	数の子	66.5
7	煮しめ	56.6
8	昆布巻	56.1
9	なます	50.6
10	だし巻き・厚焼玉子	47.9
11	田作り(ごまめ)	46.2
12	えび	39.7
13	いくら・すじこ	38.3
14	なると・つと	33.2
15	酢だこ	32.4
16	栗甘露煮	23.6
17	たたきごぼう・酢ごぼう	22.6
18	その他	12.3

【中部】※3

1	かまぼこ	89.1
2	お雑煮	87.7
3	黒豆	84.0
4	数の子	69.2
5	昆布巻	63.0
6	伊達巻	61.8
7	栗きんとん	60.1
8	煮しめ	58.9
9	だし巻き・厚焼玉子	58.1
10	田作り(ごまめ)	57.8
11	なます	49.9
12	えび	47.3
13	いくら・すじこ	33.8
14	酢だこ	30.6
15	栗甘露煮	30.5
16	たたきごぼう・酢ごぼう	29.2
17	なると・つと	13.1
18	その他	11.3

【関西】

1	お雑煮	90.6
2	黒豆	88.8
3	かまぼこ	87.1
4	数の子	75.4
5	煮しめ	66.7
6	伊達巻	62.9
7	田作り(ごまめ)	61.7
8	昆布巻	58.1
9	えび	57.5
10	栗きんとん	54.8
11	だし巻き・厚焼玉子	50.0
12	なます	48.5
13	たたきごぼう・酢ごぼう	46.0
14	栗甘露煮	35.8
15	いくら・すじこ	29.8
16	酢だこ	16.9
17	なると・つと	12.1
18	その他	9.4

【中・四国】

1	かまぼこ	89.1
2	お雑煮	87.7
3	黒豆	87.0
4	数の子	76.1
5	煮しめ	62.1
6	昆布巻	56.1
7	えび	55.5
8	田作り(ごまめ)	54.8
9	伊達巻	53.9
10	栗きんとん	53.8
11	なます	52.2
12	だし巻き・厚焼玉子	46.4
13	たたきごぼう・酢ごぼう	35.8
14	栗甘露煮	27.3
15	いくら・すじこ	24.1
16	酢だこ	13.7
17	なると・つと	13.5
18	その他	10.8

【九州】

1	かまぼこ	90.0
2	お雑煮	83.0
3	黒豆	77.8
4	数の子	73.0
5	煮しめ	66.2
6	なます	65.1
7	伊達巻	64.6
8	えび	60.5
9	昆布巻	57.3
10	栗きんとん	54.3
11	だし巻き・厚焼玉子	50.5
12	田作り(ごまめ)	48.4
13	たたきごぼう・酢ごぼう	37.3
14	栗甘露煮	28.1
15	いくら・すじこ	27.6
16	酢だこ	17.8
17	なると・つと	17.3
18	その他	10.8

【沖縄県】

1	かまぼこ	85.4
2	黒豆	78.0
3	お雑煮	75.6
4	えび	68.3
5	だし巻き・厚焼玉子	63.4
6	煮しめ	56.1
7	田作り(ごまめ)	53.7
7	なます	53.7
9	栗きんとん	51.2
10	数の子	48.8
10	昆布巻	48.8
10	伊達巻	48.8
13	たたきごぼう・酢ごぼう	46.3
14	酢だこ	39.0
15	栗甘露煮	29.3
15	いくら・すじこ	29.3
17	なると・つと	24.4
18	その他	17.1

※1 東部(栃木県、茨城県、群馬県、新潟県、長野県)

※2 首都圏(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、山梨県)

※3 中部(愛知県、岐阜県、静岡県、富山県、石川県、福井県、三重県)

■ 10ポイント以上全国より高い
■ 5ポイント以上全国より高い

◆好きなおせち料理の種類について(N=7,015・% 複数回答)

好きなおせち料理「お雑煮」が全エリアで不動の1位

【全国】

1	お雑煮	52.8
2	黒豆	37.2
3	栗きんとん	36.8
4	数の子	31.2
5	だし巻き・厚焼玉子	28.2
6	かまぼこ	27.0
7	伊達巻	24.3
8	えび	23.6
9	煮しめ	19.4
10	いくら・すじこ	17.4
11	なます	16.0
12	昆布巻	12.1
13	酢だこ	11.7
14	栗甘露煮	11.1
15	田作り(ごまめ)	10.3
16	たたきごぼう・酢ごぼう	6.5
17	その他	3.0
18	なると・つと	1.0

【北海道】

1	お雑煮	56.2
2	黒豆	39.0
3	栗きんとん	34.8
4	伊達巻	30.0
4	数の子	30.0
6	煮しめ	29.5
7	かまぼこ	26.7
8	えび	26.2
9	だし巻き・厚焼玉子	25.7
10	いくら・すじこ	23.3
11	なます	18.1
12	昆布巻	15.7
13	栗甘露煮	7.1
14	酢だこ	6.2
15	その他	3.3
16	たたきごぼう・酢ごぼう	2.9
17	田作り(ごまめ)	2.4
18	なると・つと	1.4

【東北】

1	お雑煮	47.0
2	栗きんとん	36.8
3	黒豆	33.3
4	数の子	28.9
5	伊達巻	27.8
6	かまぼこ	24.9
7	だし巻き・厚焼玉子	23.3
8	えび	21.9
9	煮しめ	21.7
10	いくら・すじこ	21.1
11	なます	17.0
12	酢だこ	15.6
13	昆布巻	14.6
14	栗甘露煮	11.7
15	田作り(ごまめ)	4.1
16	たたきごぼう・酢ごぼう	4.0
17	その他	2.9
18	なると・つと	1.6

【東部】※1

1	お雑煮	55.6
2	栗きんとん	37.7
3	黒豆	34.0
4	伊達巻	32.2
5	かまぼこ	31.2
6	数の子	27.2
7	だし巻き・厚焼玉子	24.6
8	いくら・すじこ	19.5
9	酢だこ	18.5
10	なます	17.2
11	えび	17.0
12	煮しめ	16.2
13	昆布巻	13.8
14	栗甘露煮	8.4
15	田作り(ごまめ)	6.2
16	その他	5.1
17	たたきごぼう・酢ごぼう	3.7
18	なると・つと	1.1

【首都圏】※2

1	お雑煮	57.9
2	栗きんとん	40.7
3	黒豆	33.2
4	伊達巻	33.0
5	かまぼこ	31.6
6	数の子	27.9
7	だし巻き・厚焼玉子	23.8
8	いくら・すじこ	22.4
9	えび	18.8
10	煮しめ	16.4
11	なます	16.2
12	酢だこ	15.5
13	昆布巻	12.0
14	栗甘露煮	10.0
15	田作り(ごまめ)	8.3
16	たたきごぼう・酢ごぼう	4.8
17	その他	2.8
18	なると・つと	1.7

【中部】※3

1	お雑煮	47.4
2	黒豆	39.1
3	栗きんとん	36.2
4	だし巻き・厚焼玉子	34.4
5	数の子	30.3
6	かまぼこ	26.8
7	伊達巻	23.4
8	えび	21.0
9	煮しめ	19.4
10	いくら・すじこ	17.6
11	なます	16.7
12	田作り(ごまめ)	14.1
13	昆布巻	12.0
14	酢だこ	11.6
15	栗甘露煮	10.3
16	たたきごぼう・酢ごぼう	5.7
17	その他	2.6
18	なると・つと	0.8

【関西】

1	お雑煮	56.9
2	黒豆	43.0
3	栗きんとん	34.3
4	数の子	31.9
5	だし巻き・厚焼玉子	30.1
6	えび	27.8
7	かまぼこ	22.5
8	煮しめ	19.6
9	伊達巻	18.6
10	田作り(ごまめ)	15.3
11	いくら・すじこ	14.9
12	栗甘露煮	13.5
13	なます	13.4
14	たたきごぼう・酢ごぼう	13.2
15	昆布巻	8.5
16	酢だこ	7.1
17	その他	2.6
18	なると・つと	0.7

【中・四国】

1	お雑煮	51.7
2	黒豆	41.6
3	数の子	37.3
4	栗きんとん	33.8
5	だし巻き・厚焼玉子	30.9
6	えび	28.7
7	かまぼこ	26.8
8	煮しめ	19.2
9	伊達巻	16.6
10	いくら・すじこ	13.2
11	なます	12.9
12	田作り(ごまめ)	12.5
13	栗甘露煮	12.3
14	昆布巻	9.6
15	たたきごぼう・酢ごぼう	7.7
16	酢だこ	7.1
17	その他	1.4
18	なると・つと	0.9

【九州】

1	お雑煮	53.5
2	栗きんとん	38.4
3	数の子	36.9
4	黒豆	33.7
5	えび	29.7
6	だし巻き・厚焼玉子	28.4
7	煮しめ	23.9
8	かまぼこ	22.3
9	なます	18.5
10	伊達巻	17.8
11	昆布巻	14.6
12	栗甘露煮	13.7
13	いくら・すじこ	12.5
14	田作り(ごまめ)	11.3
15	酢だこ	8.0
16	たたきごぼう・酢ごぼう	7.2
17	その他	3.3
18	なると・つと	0.7

【沖縄県】

1	お雑煮	41.0
2	栗きんとん	40.0
3	えび	39.0
4	黒豆	38.1
5	かまぼこ	26.7
6	だし巻き・厚焼玉子	24.8
7	数の子	19.0
7	なます	19.0
9	昆布巻	18.1
10	伊達巻	15.2
11	煮しめ	14.3
11	たたきごぼう・酢ごぼう	14.3
13	栗甘露煮	13.3
14	酢だこ	10.5
15	いくら・すじこ	9.5
16	その他	6.7
17	田作り(ごまめ)	3.8
18	なると・つと	0.0

※1 東部(栃木県、茨城県、群馬県、新潟県、長野県)

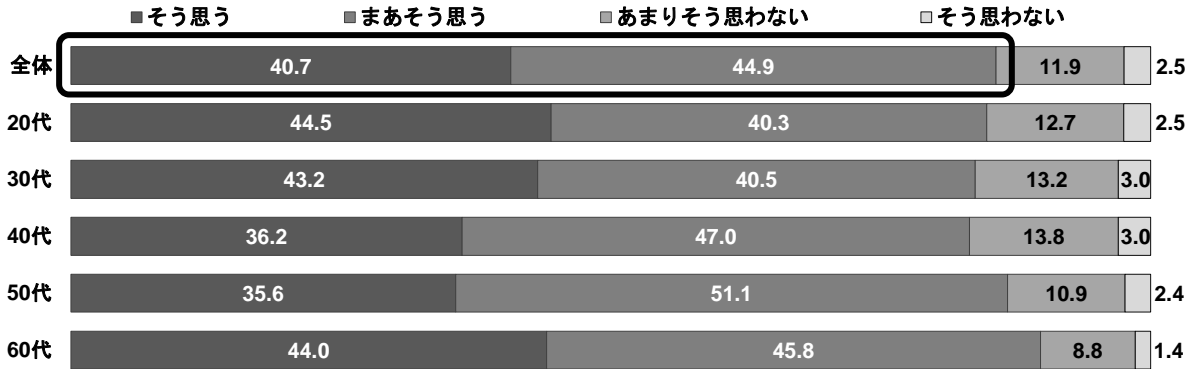
※2 首都圏(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、山梨県)

※3 中部(愛知県、岐阜県、静岡県、富山県、石川県、福井県、三重県)

■ 10ポイント以上全国より高い
■ 5ポイント以上全国より高い

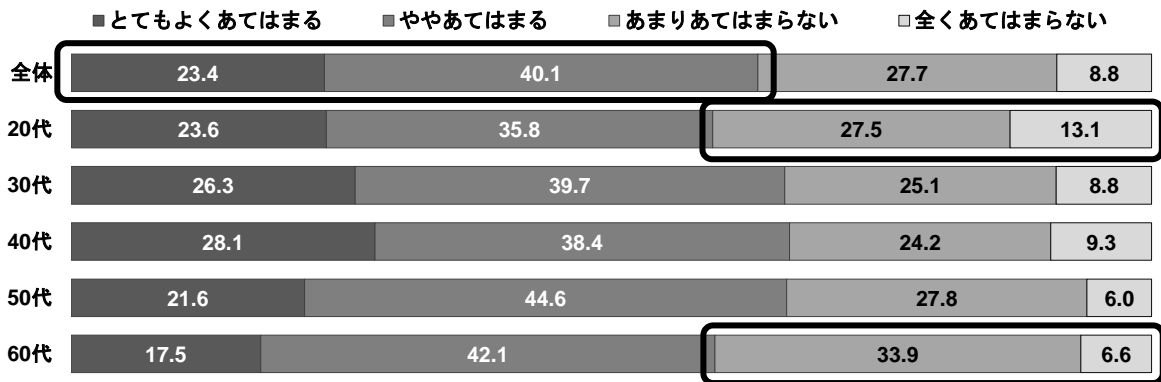
《おせち料理は日本の食文化として残したい》(N=7,015・% 単一回答)

全体の約9割がおせち料理の伝承意識を持っている



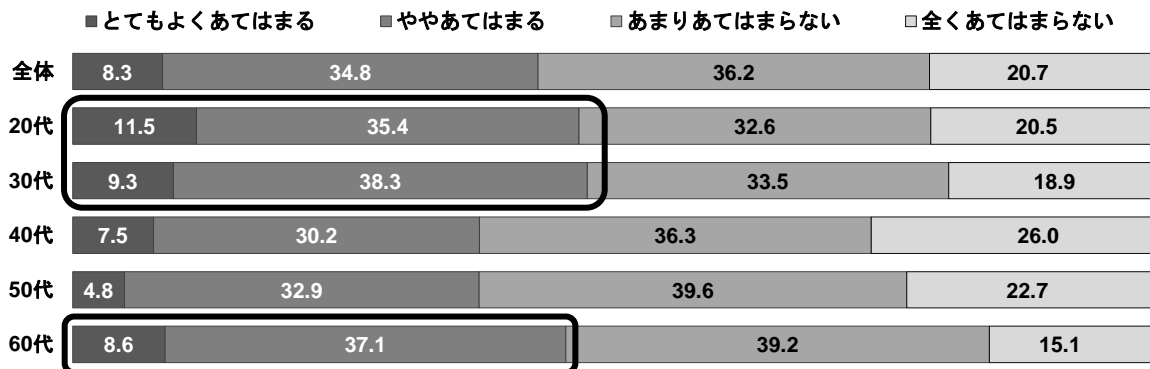
◆母や姑が作っていたおせち料理は、あまり受け継いでいない(N=7,015・% 単一回答)

全体の6割が受け継いでいない
しかし、その中でも20・60代の方の4割以上は伝承していると考えられる



◆おせち料理は、ぜひ子どもに伝えたいと思う(N=7,015・% 単一回答)

子どもへの伝承意識は20・30・60代が高く約5割



おせち料理継承のための「初めてのおせち」

【特別調査】

日本の大切な食文化であるおせち料理を継承していくためには、すでに用意している方が継続していくことに加え、“ご自身で用意をしたことがない方”がおせち作りに新たにチャレンジしていくことが重要だと考えます。

おせち料理を用意していない人を対象に「おせち料理を用意していない理由」を聞いたところ、

【実家など、自宅以外で食べるから／おいしいと思わない／家族が喜ばない／作るのが大変】などが挙げられました。

また、「おせち料理がどのようなものであれば、自分でも用意してみたいと思うか」を聞いてみると、

20・30代では【作り方が簡単】、20・30・60代では【盛り付けが簡単／見映えが良い】が出現。おせち料理作りのキーワードとなることが分かりました。

このキーワードに合致するおせち料理作りの提案として「おせち料理の皿盛り」の画像を見て答えてもらったところ、若年層と60代が実施の意向が高いという結果となりました。

◆下の画像は、大皿に適量のおせち料理を簡単に見映えよく盛り付けた一例です。
このような盛り付け方をやってみたいと思いますか。(N=1,067・% 単一回答)



※回答画面に画像(左)を表示し、それを見ながら回答

	■ そう思う	■ まあそう思う	■ あまりそう思わない	□ 思わない
全体	12.9	39.6	24.2	23.2
20代	18.2	40.2	23.8	17.8
30代	15.3	36.9	28.8	18.9
40代	9.2	37.8	26.3	26.7
50代	8.0	37.1	22.5	32.4
60代	13.9	46.8	18.9	20.4

＜参考＞子どもがいる既婚女性のみ抽出(N=748・% 単一回答)

子どもがいる既婚女性のみ絞り込むと、20・40・60代が高いという結果になっています。20代は夫婦2人分のおせち料理作り、40・60代は子どもや祖父母など大人数で囲むため、上記写真のような「皿盛り」の需要があると考えられます。

	■ そう思う	■ まあそう思う	■ あまりそう思わない	□ 思わない
20代	20.8	38.3	21.7	19.2
30代	16.9	32.4	32.4	18.3
40代	10.3	41.7	26.9	21.2
50代	8.1	37.9	24.8	29.2
60代	13.6	47.3	18.3	20.7

《調査概要》 ■調査名: イベントの食事に関するアンケート ■調査機関: 株式会社マーケティングアプリケーションズ アンケート
■調査地域: 首都圏、中部、近畿 ■調査対象およびサンプル数: 20代~60代の主婦1,067人(20代 214人、30代 222人、40代 217人、50代 213人、60代 201人) ■調査時期: 2018年11月2日~11月7日 ■調査方法: インターネットによる調査

第2部【1月7日「人日の節供」と七草粥】

1月7日の「人日の節供」は、「桃の節供(3月3日)」「菖蒲の節供(5月5日)」「七夕の節供(7月7日)」「重陽の節供(9月9日)」と並ぶ、「五節供」のひとつであり、松の内(1月1日～7日)の最後の日でもあることから、お正月とも関係している節供です。「人日の節供」は「新年の無病息災を願う節供」とされており、行事食としては「七草粥」を食べる風習があります。

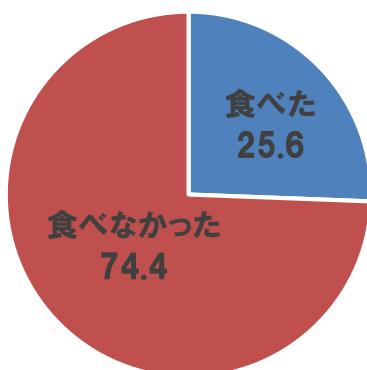
そこで今回、紀文食品では、「人日の節供」と「七草粥」に関する意識を探るため、20代～60代の主婦4,807人を対象とした調査を行いました。

【「人日の節供」と「七草粥」に関する特別調査】

1月7日「人日の節供」に七草粥を食べた人は25.6%

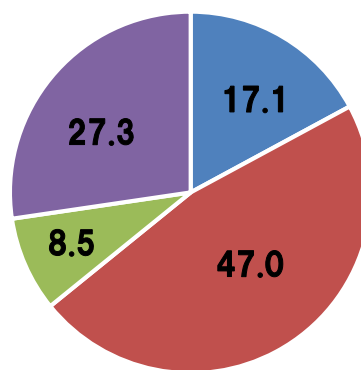
■七草粥の喫食率

(N=4,807・% 単一回答)



■1月7日「人日の節供」の認知率 (N=4,807・% 単一回答)

(1月7日は「人日」と呼ばれ、七草粥をいただいて邪気を祓う節供です。あなたは、このことをご存知でしたか。また、今年の1月7日に七草粥を召し上がりましたか)



- 「人日の節供」を知っていて、七草粥を食べた
- 「人日の節供」を知っていたが、七草粥は食べなかった
- 「人日の節供」を知らないが、七草粥は食べた
- 「人日の節供」を知らないし、七草粥も食べなかった

■七草粥を食べるようになったきっかけは何ですか? (N=1,232・% 複数回答)

1	結婚する前からの習慣	47.7
2	スーパーなどの店頭で七草が売り出されていた	31.7
3	「人日の節供」を知った	11.9
4	配偶者の家の習慣	6.3
5	その他	2.3

■「人日」を何でお知りになりましたか? (N=3,083・% 複数回答)

1	親や祖父母など家族	60.7
2	テレビ	15.2
3	スーパーなどの店頭	10.1
4	インターネット	3.1
5	その他	2.9
6	友人・知人	2.7
7	本	2.6
8	新聞	2.0
9	ラジオ	0.4
9	雑誌	0.4

1月7日「人日の節供」に「七草粥を食べた」と回答した人は25.6%という結果となりました。また、「1月7日は『人日』と呼ばれ、七草粥をいただいて邪気を祓う節供であること」について知るきっかけは「親や祖父母など家族」が60.7%、「七草粥を食べるようになったきっかけ」は「結婚する前からの習慣」が47.7%と最多となりました。

《調査概要》 ■調査名: イベントの食事に関するアンケート ■調査機関: 株式会社マーケティングアプリケーションズ アンケート

■調査地域: 首都圏、中部、近畿 ■調査対象およびサンプル数: 20代～60代の主婦4,807人(20代・30代 各年代963人、40代 961人、50代・60代 960人) ■調査時期: 2018年10月29日～10月30日 ■調査方法: インターネットによる調査



五節供に和食を



和食文化国民会議

紀文食品ではこれまで、お正月やおせち料理の意義やいわれを伝えるための情報発信を、長年にわたり行ってきました。

また、「五節供プロジェクト」を推進している和食文化国民会議の企業正会員として、同プロジェクトにも積極的に参画しています。

【一般社団法人和食文化国民会議(和食会議)】

2015年2月4日に設立。

「和食;日本人の伝統的な食文化」のユネスコ無形文化遺産登録申請を契機に、和食文化を次世代へ継承するため、その価値を国民全体で共有する活動を展開。2015年、正会員企業として紀文食品が加盟。

「人日の節供」のいわれ

■「人日の節供」の発祥は古代中国の占いから

「人日」とは「人の日」という意味です。古代中国では正月の1日から6日まで鶏、狗(いぬ)、猪、羊、牛、馬の順番で新しい年の運勢を占い、その日にはその動物を殺さないようにしていました。そして7日には人の占いをしたため、1月7日を「人日の日」と呼ぶようになりました。この日は、7種類の菜が入った吸い物を食べる習慣があったそうです。やがてこれが日本に伝わると、日本では7種類の穀物を使った「七種粥」が食べられるようになりました。

■日本で行われていた新春の風習「若菜摘み」

日本には古くから、年の初めに雪の間から芽を出した若菜を摘む「若菜摘み」という風習がありました。これは「新春に若菜を食べると邪気が払われて病気が退散する」と考えられていたためです。『万葉集』には山部赤人が菜摘について詠んだ、『明日よりは 春菜摘まむと標めし野に 昨日も今日も 雪は降りつつ』という歌が登場します。

■「七種粥」と「若菜摘み」が結びつき「七草粥」へ

上記の「七種粥」と「若菜摘み」が結びつき、1月7日に7種類の若菜を入れた「七草粥」が食べられるようになった、と考えられており、江戸時代に幕府が公式行事として「人日」を祝日にしたことで「七草粥」が定着していきました。冬を乗り越えて芽を出す若菜の力強さを分けてもらいたいとの思いが込められています。



【出典：一般社団法人和食文化国民会議 五節供プロジェクト特設サイト(gosekku-washoku.jp)より】

■春の七草で無病息災を願う

松の内(1月1日～7日)の最後の日に、お正月にご馳走を食べて疲れた胃腸をいたわり、新年の無病息災を願うようになりました。

<春の七草>

芹(せり)

香りが強く、βカロチンを含み動脈硬化を防ぐ。ビタミンCや鉄分も豊富で、貧血を防ぐともいわれます。

薺(なずな)

江戸時代の庶民の食材で、ビタミンA、C、Kなどを含み、解熱や止血に効くといわれます。

御形(ごぎょう)

別称は「母子草」で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果があるとされます。

繁縷(はこべら)

ビタミンA、B、Cが豊富で目によいといわれ、腹痛の薬にも使われました。

仏の座(ほとけのざ)

キク科の草。抗酸化作用があり、鎮痛、解熱効果があるといわれます。

菘(すずな)

蕪(かぶ)のこと。「神様を呼ぶ鈴」の意味を持ち、ビタミンA、C、カルシウムが豊富で美肌効果があります。

蘿蔔(すずしろ)

大根(だいこん)のこと。ビタミン、ミネラルが豊富で、消化を助け、風邪の予防にもなります。



【出典：一般社団法人和食文化国民会議 五節供プロジェクト特設サイト(gosekku-washoku.jp)より】

参考資料【お正月ことはじめ】

お正月は、一年の家族の幸せを祈るために年神様（としがみさま）をわが家（普段暮らしている家）にお迎えする行事です。そしておせち料理は年神様へのお供え物であり、家族の幸せを願う縁起のよい料理でもあります。

ここでは、代表的なお正月の準備やおせち料理ひとつひとつについて、その意味やいわれなどをご紹介します。

※ここでご紹介するいわれは、紀文食品がまとめたものです。



1.お正月の準備など

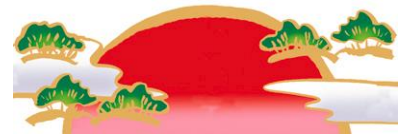
鏡餅



その昔、餅はハレの日に神様に捧げる神聖な食べ物でした。

丸い形は人の魂を表していると言われています。それが鏡の形と同じだったため、鏡餅と呼ばれるようになりました。

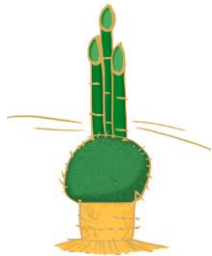
初日の出



初日の出とともに、年神様が現れると信じられていたことに由来します。

初日の出を拝む場所は、眺めのよい山、海岸などさまざまですが、特に高い山頂で迎える太陽を「ご来光」と言います。

門松



もともとは、新年を迎える際に年神様が降りてくるときの目印として木を立てたことが、門松の始まりと言われています。

しめ飾り



わが家が年神様を迎え、神聖な場所であることを示すために、家の中にしめ縄を張ったことが始まりと言われています。

お屠蘇
とそ



邪気を払い、長寿を願って飲む薬酒。お正月の祝いの膳には欠かせないものです。

「一人これを呑めば一家病無く、一家これを呑めば一里病無し」などと言われています。

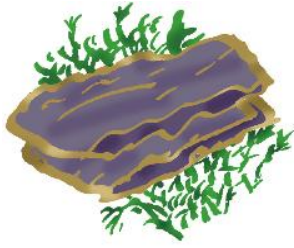
祝い箸



片方は人が、もう片方は年神様を使うために、両端が細くなっています。

箸袋には家族それぞれの名前を書いて、幸せと健康を祈ってお正月の三が日に使います。

養老昆布



「よろこぶ」の語呂合わせから、鏡餅の飾りや、結納の品として扱われるなど、縁起物のひとつとして欠かせないものになっています。

寿留女



幸せな家庭を作る女性を表しています。寿は長寿と幸福を、留には一生嫁ぎ先に留まることを、女には良い妻であるようにとの意味が込められています。

2.おせち料理

おせち料理それぞれには、新年を祝福する願いが込められています。

紅白蒲鉾



蒲鉾は日の出を象徴しており、紅はめでたさと喜び、白は神聖を意味します。

伊達巻



江戸時代、伊達者たちが着ていたドテラに似ていたことから「伊達巻」。伊達者とはシャレ者という意味です。

錦玉子



黄身は黄金、白身は白銀と、錦玉子は財宝に例えられます。また、二色と錦の語呂を合わせています。

栗きんとん



「金団」と書いてきんとん。黄金色に輝く財宝に見立て、「今年も豊かな一年でありますように」との願いが込められています。

黒豆



「まめ」とは元来、丈夫、健康を意味する言葉で、「まめまめしく」暮らせるようにとの、健康長寿の願いが込められています。

昆布巻



「よろこぶ」にかけて、お祝いの食卓に欠かせない昆布。健康長寿の願いが込められています。

田作り



豊作を願い、小魚を田に肥料として捲いたことから名付けられました。五穀豊穰の願いが込められています。

のし鶏



表面にのみケシの実をまぶすことから、「裏がない」=隠し事なくまっすぐに暮らせるように、という願いが込められています。