



ひ がん

お彼岸 (秋彼岸)

～“おはぎ”と“ぼたもち”について～



Nutrition News 9月



おはぎ (粒あん)



ぼたん はな
牡丹の花



ぼたもち (こしあん)



はぎ はな
萩の花

◎ お彼岸に“おはぎ”と“ぼたもち”をお供えする理由とそれぞれの違いについて ◎

お彼岸では“おはぎ”や“ぼたもち”をお供えする風習がありますが、その理由として有力なのは魔除けという説です。昔から、赤色には邪気を払う効果があるとされており、赤色である小豆を使った“おはぎ”や“ぼたもち”を神様に捧げ、災難が降りかからないように祈ったとされています。

この“おはぎ”と“ぼたもち”の違いには諸説あり、そのひとつに季節の違いがあります。“おはぎ”を漢字にすると「お萩」、”ぼたもち”は「牡丹餅」となるように、それぞれ季節の風物詩である花が漢字として使用されています。そのため、秋彼岸で食べるのが“おはぎ”で、春彼岸で食べるのが“ぼたもち”となります。また、地域による違いもあり、名前の由来となる花の大きさにちなんで、小さいものを“おはぎ”、大きいものを“ぼたもち”と呼ぶ場合があり、もち米で作るものを“おはぎ”、うるち米で作るものを“ぼたもち”と呼ぶ地域もあります。その他に、あんこの種類による違いもあり、おはぎでは秋に収穫したばかりのやわらかい小豆を使うため粒あんで作られ、“ぼたもち”では収穫した小豆が春までに硬くなってしまったため皮を除いたこしあんで作られる傾向があったようです。

当院では病院の特性上、誤嚥・窒息予防の観点から“おはぎ”や“ぼたもち”を提供していませんが、提供可能な病院などでは飲み込みやすいように粒あんにこしあんに変更して提供することや、代替品として水ようかんなどを提供する場合があります。

◎ 小豆の栄養について ◎

小豆は大豆や落花生など脂質を多く含む豆類と違い、糖質を主体とする豆類です。また、糖質に次いでタンパク質も豊富に含まれており、その他にビタミン B群や鉄、亜鉛、カリウム、食物繊維なども豊富です。また、小豆の皮にはサポニンと呼ばれる成分が含まれており、抗酸化作用や免疫力の向上、肥満予防、血流改善など様々な効果があるとされています。

小豆は上述したとおり栄養豊富な食品ですが、食べる際はあんこや赤飯、おしるこ、いとこ煮など、さらに糖質をプラスして食べる料理が多いため、肥満の方や糖尿病の方などは注意が必要です。

