



お正月は世界各地で新しい年の訪れを祝う特別な行事ですが、その過ごし方や祝い方は国や地域によって様々です。今回はそれぞれの国の食文化や風習に込められた願い・意味を紹介します。



### 世界の新年の食文化や風習について教えてください。

#### ① スペイン

- 12 時の鐘に合わせてぶどうを食べる習慣があり、**12 粒食べると願いが叶う**といわれています。
- 新年を迎えた後は、ホットチョコレートとチュロスが伝統的な朝食です。



#### ② 中国

- 大晦日には**餃子**を食べる習慣があり、具の中に**硬貨やデーツ**を入れることもあります。硬貨の入った餃子を取った人は**新しい年に幸運に恵まれ**、デーツの入った餃子を取った女性は**子宝に恵まれる**といわれています。
- 縁起物としては**魚**も挙げられ、発音が「余」と同じで「**余り＝豊かさ**」を願い食卓に並びます。



#### デーツについて

ナツメヤシ属の果実で、アラブ文化圏では主食のひとつとして親しまれています。**食物繊維が特に豊富で、カリウムやマグネシウムなどのミネラル**も含んでいます。



#### ③ アルゼンチン

- **豆料理**がよく食されます。豆を食べると**翌年も現在の仕事が続けられる**、または**よりよい仕事が見つかる**といわれています。
- 豆料理には「**ロクロ**」という、とうもろこしやいんげんまめ、かぼちゃ、肉などにスパイスを加えて煮た伝統料理があります。



#### ④ ジョージア国

- くるみのソースをかけたローストチキンの**サツィヴィ**が食卓に並びます。  
「サツィヴィ」は「冷たい」という意味を持ち、少し冷ました状態で食べることが多いです。  
**ザクロ**をトッピングするのが特徴で、「**繁栄**」や「**子宝**」の象徴とされています。



#### ザクロの栄養素について

タンニンやエラグ酸などのポリフェノールの他、**ビタミンC**などの抗酸化作用を示す栄養素が含まれています。



**果皮には有害な作用をもたらす物質が含まれているため、大量の摂取には注意が必要です。**



お正月を祝う料理は国によって様々ですが、**食材に願いや意味を込めて 1 年の幸福を願うのは世界共通です。**

※お正月における行動、料理などは、該当国の全域的なものではなく、その国内に局所的に出現するものも含まれます。



### Instagram レシピの紹介、はじめました♪

レシピや健康豆知識を定期配信中です♪ぜひフォローお願いします！



**Pick Up**  
「大根の豚バラ巻き」  
大根に豚バラ肉を巻いて  
低エネルギー！



@nakakita\_nutrition