



## 「鏡餅」を「鏡開き」する意味は？

### ■歳神様って知っていますか？

初日の出と共に現れると神様を「歳神様」といいます。この「歳神様」は「ご来光」とともに各家にやってきます。この「歳神様」を迎えるために門松を立てます。門松は歳神様が迷わないようにする道標です。

### ■「歳神様」はどこに宿るのか？

縁起物としてお正月に飾られるようになった「鏡餅」です。

「鏡餅」は大小の丸い餅を重ねています。丸い形は家庭円満を象徴するとも考えられています。鏡餅は橙(だいたい)、譲葉(ゆずりは)、昆布などで飾られています。これら飾り物は「歳神様」のご神体の象徴です。

### ■「鏡開き」とは？

鏡開きの日に「歳神様」の力が宿った鏡餅を食べる事で、一年を健康に暮らせると言われています。また、「歳神様」は新しい生命を与えます。つまり一年に一度「歳神様」の力をもらい新たに生まれ変わるために「鏡餅」を食べるのです。

### ■なぜ「鏡餅開き」というのか？

「鏡餅」は刃物を使わず木づちなどで叩いて割ります。

なぜ切らないのでしょうか？

「歳神様」には霊力が宿っています。「歳神様」と縁を切らないように「割る」や「砕く」とは言わず「開く」といいます。

### ■「開く」の意味は？

「開く」という言葉には「よい方へ向くようになる」「盛んにする」という意味があります。縁起が良い言葉なのです。

### ■「歯固め」の意味は？

また、鏡餅を食べることを「歯固め」といいます。これは、固いものを食べて歯を丈夫にして、「歳神様」に長寿を願うことからと言われています。

このように「鏡開き」は「鏡餅」をお供えし、そのお餅を食べることで新しい生命を「歳神様」に頂き一年を良く暮らせることを願う行為なのです。

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## お餅はスポーツパワーの エネルギー源

### ■お餅は栄養満点、パワー満点

運動のエネルギー源といえば糖質(炭水化物)が多く含まれていることです。

例えば、バナナは炭水化物を多く含みます。バナナでスポーツ選手がエネルギー補給する場面を見ることがあります。バナナと同じようにお餅も糖質(炭水化物)が多く含まれていて、エネルギー源になります。

### ■「ごはん」と「お餅」の比較

「ごはん」と「お餅」を各100gで比較してみると、ごはんの炭水化物が37.1gなのに対し、お餅は35%増しの50.3gも含まれています。

持久力が勝敗のカギを握るマラソンや長距離競技などでは糖質(炭水化物)のとり方が勝敗のカギを握ります。お餅は運動エネルギー源としてピッタリです。

### ■簡単に栄養補給

試合前には、どのように競技するか、結果を考えて多かれ少なかれ緊張してしまうものです。そんなときには箸が進まず、茶碗やどんぶりに盛られたご飯を食べられないことがあります。

ます。

そんな時に手軽に栄養補給できるのが「お餅」です。ご飯をは食べられないならお餅を1個、2個食べることでごはんより運動エネルギーを摂れます。

### ■お餅で運動エネルギーを上手に摂る

お餅は、食欲がない時でも食べやすいようにいろいろな食べ方ができます。

- ・あんこや大根おろし、きな粉をまぶして食べる「まぶし餅」。
- ・しょうゆにつけたお餅をのりで包んで食べる「磯辺餅」。
- ・ケチャップとチーズをのせた「餅ピザ」。
- ・お肉や野菜と共にホワイトソースに絡めてオーブンで焼いた「餅グラタン」。

などなどお餅の食べ方はとても豊富です。

それと「お雑煮」にすれば、お餅と一緒にお肉や野菜がとれるので栄養満点、パワー満点と優れています。

このようにお餅はスポーツパワーの源にピッタリな食物です。

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

19年  
1月号

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## お正月は餅の事故に注意

右の上下のグラフを見てください。東京消防庁管内で、平成24年から28年までの5年間に餅をのどに詰まらせて、救急搬送された人数です。



上のグラフは月別搬送人数です。毎年12月から1月にかけて餅による窒息事故が多くなります。

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
人数	205	59	44	24	20	14	20	11	21	27	39	58

下のグラフは年齢別人数です。特に65歳以上が多く、約9割を占めています。



正月、高齢者は餅の事故に気をつけましょう。

年齢	60~64歳	65~69歳	70~74歳	75~79歳	80~84歳	85~89歳	90~94歳	95~99歳
人数	14	38	60	83	117	106	66	13



## 餅による事故を防ぐポイント 応急手当のポイント

- ①餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
- ②急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込みましょう。
- ③乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、適時食事の様子を見るなど注意を払うよう心がけましょう。
- ④いざという時に備え、応急手当の方法をよく理解しておきましょう。

### ■呼びかけて反応があれば……

まず咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせます。咳もできずに窒息しているときは、年齢・性別に関係なく実施可能な背部叩打法(はいぶこうだほう)を行きましょう。

### ■背部叩打法の実施手順

食べ物を詰まらせた人(以下「傷病者」といいます。)が、立っているか座っている場合は、やや後方から片手で傷病者の胸もしくは下あごを支えて、うつむかせます。傷病者が倒れている場合は、傷病者を手前に引き起こして横向きにし、自分の足で傷病者の胸を支えます。片手で傷病者の顔を支えます。もう片方の手のひらの付け根で、傷病者の肩甲骨と肩甲骨の間を強く4~5回、迅速に叩きます。異物が取れるか、反応がなくなるまで続けます。

成人・小児の例



乳児の例

