



# かけはし

令和8年1月（第10号）

公益財団法人 豊島修練会

事務局：成美教育文化会館（内）

TEL: 042-471-6600 FAX: 042-473-4590

HP「成美教育文化会館」で検索

## 丸い餅と四角い餅

お餅は一年中お店で買って食べることができますが、以前は、お正月などの年中行事や、お祝い事で食べるものでした。

普段食べているお米(うるち米)のデンプンは、アミロースとアミロペクチンが約2対8の割合になっています。しかし、もち米はアミロースを含まず、100%アミロペクチンでできているため、強い粘り気と弾力性があり、冷めても硬くなりにくいという特徴があります。うるち米も一晩水につけておくとアミロースが水に少し溶け出し、粘り気が増えますが、もち米と同じにはなりません。

昔日本のお餅は手で丸めて作られていたため、歴史の古い地域では今でも丸い餅が主流です。丸い餅は、神様にお供えする鏡餅の形からきており、「その年を丸くおさめる」「家庭円満」という意味が込められていました。しかし現在では、主に丸餅を食べる地方と角餅を食べる地方に分かれています。例外はありますが、一般的に西日本は丸餅、東日本は角餅です。北海道は全国から人が集まった地域なので、丸餅と角餅の両方が食べられています。また沖縄は、甘くて丸い餅が食べられています。

なぜ東西で分かれたかについてはいろいろな説がありますが、岐阜県の関ヶ原で行われた関ヶ原の戦いも一つの理由としてあげられています。また、江戸時代になると、江戸城下では人口が急増加し、一つ一つ手で丸めていたのでは生産が追いつかず、餅をひろげてのばしてから切り分ける「角餅」が生まれました。これが関東以北に角餅が広まるきっかけになったと考えられています。

お餅には熱すると軟らかくなる一方、冷えると硬くなるという特徴があります。

食べたすぐはお餅が温かいため、軟らかい状態で体の中を通過します。しかし、腸に流れていくうちにだんだん冷えて硬くなっていき、結果的に腸のところで詰まりやすくなってしまっているのが、腸閉塞という病気の原因の一つです。寒い時期は腸の運動も落ちますので、高齢者は食べすぎないように、特に注意が必要です。（T.Y.）



「豊島修練会」または「成美教育文化会館」の検索で、海の家（千葉県勝浦市鵜原にある至楽荘）、山の家（長野県茅野市宮川にある一字荘）、教育会館（東京都東久留米市にある成美教育文化会館）の利用に関する情報が閲覧できます。

