

# Nutrition News

## が つ ぎ よ う じ せ つ ぶ ん 2月の行事・・・節分

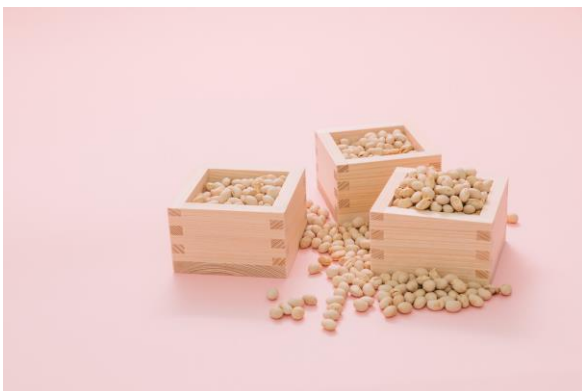


### せつぶん ねが 節分に込められた願い

が つ にち せつぶん  
2月3日は節分です。「みんなが健康で幸せに過ごせ  
ますように」という願いを込めて悪いものを追い出す日  
です。「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをし、鬼が嫌  
いとされるいわしを食べたり飾る習慣があります。

### まめ だいず りゆう 豆まきに大豆を使う理由は？

にほん  
もともと日本では、穀物などに邪気を払う力があると考え  
られていました。とくに大豆は米や麦と同じくらい重要な穀物と  
して扱われており、魔除けや生命力に関する霊力が込められ  
ていると考えられていました。このことから、お祓いなどの行事  
などでは大豆がよく使用されていたという説があります。また、  
あば おに め い まめ な おにたいじ  
暴れている鬼の目に炒った豆を投げつけて鬼退治ができたとい  
う説や、まもの おに め もじ と まめ  
う説や、魔物（鬼）の目の文字を取って「魔目」になるとい  
う説もあります。



### せつぶんりょうり 節分料理

#### ● えほうまき 恵方巻

せつぶん  
節分といえば、近年は全国的に恵方巻きを食  
べるのが定番となっています。

もともと えどじだいころ かんさい しょうばいはんじょう  
元々は、江戸時代頃から関西で商売繁盛など  
を願って食べられていましたが、1989年にあるコン  
ビニが売り出したことをきっかけに、全国に広がった  
といわれています。

とし えほう む しゃべ まる  
その年の恵方に向いて、喋らずに丸かじりする  
のが正しい食べ方です。2022年は北北西です。

#### ● いわし

あたま ひいらぎ えだ き ひいらぎ  
いわしの頭に 柎の枝を指したものを、「柎  
鱒」と呼びます。「柎の尖った葉」と「いわしのに  
おい」は、鬼の嫌がるものとして知られていたことか  
ら「家に鬼を寄せ付けないように」との意味があり  
ます。さらに、においの強いにんにくやらっきょうを併  
せて飾る地域もあります。

また、いわしは無病息災を願って食べられるこ  
ともあります。いわしには DHA や EPA が多く含  
まれており、脳や神経組織の発育や機能を高め  
る効果や悪玉コレステロールを減らし善玉コレス  
テロールを増やし、血中の中性脂肪を減らすとい  
われています。

