

# Nutrition News 2月

# 節分



今回は、節分ではおなじみの「豆まき」についてお話しします。

## ◇ 豆まきの始まり ◇



現代でも、季節の移り替わる時には、体調を崩したり、病気が流行ったりしますね。昔は、そういった体調の不良や病気は、鬼の仕業と言われており、季節の邪気（鬼）が生じると信じられていたため、四季の移り変わる節目のことを指す、「節分」の日の夜に、災いを鬼に見立てて豆をまき鬼を追い払う「豆うち」という儀式が、「豆まき」の始まりと言われています。

## ◇ どうして豆をまくのでしょうか？ ◇



かつての豆まきでは、米・麦・粟・炭なども使われていましたが、豆は「鬼毒」を消して痛みを止めると中国の医書『神農本草』に書かれていたことや、豆を投げることで「魔を滅する＝魔滅（まめ）」ことから大豆が主流となりました。近年では、大豆は固くて食べにくいいため、柔らかいたまごボーロや、袋に入った味のついている豆で代用したりしています。変わり種としては、北海道や東北地方などの雪国では、雪に落ちて拾いやすく、また、拾ってから食べるのに衛生的であることから「落花生」を殻ごとまくことがあります。

