

Nutrition News 2月



◎恵方巻の由来や、具材について◎

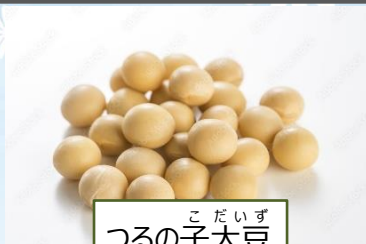
恵方巻とは、節分の日に食べる巻き寿司の事です。起源は諸説ありますが、江戸時代から明治時代にかけて、大阪の商人や芸子が商売繁盛を祈願し、節分に食べたという説があります。

その年の恵方（金運や福を司る神様のいる方角）を向いて、切らずに太巻きをそのまま食べる事によって、『縁を切らない』という意味があります。また、恵方巻を食べる時は、無言で食べるのが良いとされています。話すと口から福が逃げてしまうので、願い事を心の中で唱えながら、黙々と頬張りましょう。

恵方巻の具は、『これでないとダメ』といった明確な決まりがあるわけではありませんが、縁起の良い食材を入れると良いとされています。代表的な食材には、『長生きできるように』と願いを込めて干瓢、黄色い色から金運のゲン担ぎで『卵』、『9つの利』をもたらしてくれると言われる胡瓜などを入れる事が多いようです。また、具材は七福神にあやかって、7種類入れると良いとされています。ちなみに2025年の恵方は、『西南西』です。



くろだいず
黒大豆



こだいず
つるの子大豆



あおだいず
青大豆

◎節分の由来。大豆について◎

節分には、『季節を分ける』という意味があり、本来は春夏秋冬の季節の変わり目の年4回あります。室町時代の頃には、冬から春になる時期を1年の節目と、立春は新年を迎えるのと同様に大切な日だと考えられるようになり、立春の前日の節分は特に大事な節目として考えられるようになりました。季節のかわり目には、邪気が生じると考えられており、立春の前日の節分には、邪気を払い、鬼を退治する為、豆をまく習慣が出来ました。

豆まきに使われる大豆は、『畑の肉』とも言われ、牛肉や豚肉に匹敵する良質な蛋白質を多く含みます。そのほかにも、カリウムやカルシウム、鉄など多くの栄養素を含み健康づくりに大変優れた食品です。