



2月3日の節分は冬から春に変わる立春の前日に当たり、季節を分ける節目となる日です。

そんな節分にまつわる食べ物が多くあります。今回はその中でも代表的なものを紹介します。

厳しい寒さがしばらく続きますが、縁起を担いでしっかりと乗り切っていきましょう！

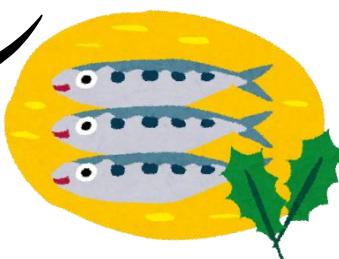


## 大豆



必ず炒った豆をまくことについては「豆=魔(ま)を滅(め)する」や、「豆を炒る=魔(ま)の目を射(い)る」という意味があります。邪気を払い無病息災を願って食べられます。

## イワシ



無病息災を願い、鰯を食べたり飾ったりしています。鰯の頭を柊に刺して飾る柊鰯は、鬼が嫌がる鰯のにおいと柊のトゲを利用して、家に寄せ付けないようになります。

## 恵方巻

今年の方角は  
南南東



その年の恵方を向いて喋らずに願い事をしながら一本そのまま食べます。切らないのは「縁を切らない」という意味があります。

豆まきに使われる大豆は身体にとって良いこと尽くし。

「大いなる豆」と意味づけられるほど小さな粒の中にたっぷりの栄養が含まれています。

今こそ知って欲しい大豆の魅力をご紹介します！

### 高たんぱく質

お肉と同じくらいのたんぱく質量を含んでいることから「畑のお肉」と呼ばれているのは有名ですよね。植物性のたんぱく質は動物性に比べて脂肪分が少なく、低カロリーです。

### イソフラボン

美肌効果や血行促進、骨粗しょう症予防などに効果があると言われています。

### レシチン

肌や内臓、脳や神経などに効果があり、コレステロール値を低下させてるので血管の健康を守る役割が期待できます。

### サポニン

悪玉コレステロールを除去する効果があり、血管内で出来る血栓の生成を抑える作用があります。



### 食物繊維

食物繊維が多いと言われているゴボウやサツマイモよりも多く含まれています。水溶性・不溶性食物繊維がバランスよく含まれているため便秘予防になります。

大豆は、炒る・煮るなどさまざまな調理法で楽しめるほか、納豆・豆腐・油揚げ・豆乳・大豆ミートなど加工品としても食卓に取り入れやすい食材です。自身に合った大豆製品や調理法を活用し、日々の食卓に取り入れていきましょう。

食事や栄養の事で何かわからないことがあれば気軽に栄養士に声をかけてくださいね。次号も楽しみにしていてください！