



日本の行事と食文化 ～節分～

冬も本番、寒さが厳しくなってきましたが、体調を崩したりしていませんか？
今月は節分があります。バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、からだの中から「鬼は〜外！」になるよう、元気に過ごしたいですね。

●節分の由来

節分は、立春、立夏、立秋、立冬という季節の変わり目の前日のことです。ですから1年に4回あるのですが、通常節分というと、2月3日の節分をさします。

2月3日は、厳しい冬が終わり、春に向かう節目の日です。

季節の変わり目には邪気（鬼）が入りやすいと考えられており、それを追い払うための行事が行われます。豆まきをして、まいた豆を食べるとい風習がありますが、豆には「悪（魔）を滅す」という意味があり、それを鬼にぶつけることにより邪気を追い払います。

●節分で食べるものは？

○豆： 節分には豆をまきますが、多くは炒った大豆を使います。炒り豆を使うのは、節分は旧年の災いを負って払い捨てられるものであるため、まいた豆から芽が出ては縁起が悪いという意味があります。北海道や東北などでは落花生が用いられる場合もあるようです。

○いわし： いわしは臭いが強いため、その臭いによって邪気を払うとされています。



○恵方まき： 関西地方ではその年の「恵方（縁起の良い方角）」を向いて食べる風習があります。

豆知識

畑の肉といわれる大豆。その特徴は、他の豆類に比べてたんぱく質と脂質が多いことです。大豆のたんぱく質を構成するアミノ酸は、穀類には少ないものが多く、栄養価が高いといわれています。

