



# 栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

暦の上ではもう春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れが近いことが感じられます。新型コロナウイルスやインフルエンザが猛威を振るっていますが、手洗い・うがいに心がけ、バランスの良い食事、十分な睡眠で免疫力を高めるようにしましょう！！  
今月は「節分」と「大豆」についてお話しさせていただきます。



## 節分と大豆のおはなし



「節分」は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移りかわる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は 大晦日のような位置づけで、特に大切にされてきました。季節の変わり目には鬼がやってくると信じられていたため鬼を払って1年間病気に罹らず、幸せに過ごすことができるように願う行事です。



2月3日は節分



節分といえば「豆まき」です。豆まきに使うのは炒った大豆です。大豆はお米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口に巻いて鬼＝邪気を払い、自分の年の数の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

「まめ」が「まめ魔を滅する(悪いことをなくす)に通じるとされたからです。



恵方巻

節分の日に食べる恵方巻は「恵方」の方向を向いて心の中で願いことを唱えながら黙って食べると縁起が良いとされています。「恵方」というのは「歳徳神(としとくじん)の言う神様がいられる方向です。歳徳神様はその年の幸運や金運を司る神様で毎年いられる場所を変えられます。今年は東北東です。



魔除け

### いわし柁

いわしのおいしは鬼が嫌がるものと知られていました。「家に鬼を寄せ付けないように」との意味があります。



### 大豆の栄養



豆まきの豆「大豆」にはたくさんの栄養が含まれています。大豆の約 30% は蛋白質です。この大豆たんぱく質は必須アミノ酸でバランスの良く含まれた良質なものです。大豆たんぱく質には血中コレステロールの低下作用。肥満の改善効果。骨粗しょう症予防など生理機能があるといわれています。普段の食事に積極的に豆を摂り入れていきましょう！！

大豆をもとに作られた食品



食事面・栄養面で何かお聞きになりたいことがありましたら遠慮なくお声かけください。(上原)

