

# 栄養科だより

春寒の候

暦の上では春ですが、寒い日が続いております。

インフルエンザや風邪などに負けない様にしっかりと栄養、睡眠をとり、手洗い・うがい・マスクなどで予防対策をしっかりと栄養、睡眠を寒い2月を乗り切つて行きましょう。

2月3日は、節分の行事食を予定しています。

少しでも春を感じて頂けるように準備しております。

## 節分行事食

大豆ご飯

いなり煮

お浸し

すまし汁

豆乳きな粉プリン



### 2024年の節分は「2月3日」

「節分は毎年2月3日」と認識している方も多いのではないのでしょうか。しかし、本来の節分は季節の分かれ目である立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日のことでした。

旧暦では春が新年の象徴だったため、立春前日の節分は大晦日のようなもの。昔は「季節の変わり目には邪気が入りやすい」と考えられ、年の変わり目でもある立春前日の節分に、邪気の象徴である鬼を追い払う行事が定着しました。現在では、「節分」と言えば立春の前日を指すことが多くなっています。そのため2024年の節分は2月3日ですが、2025年の節分は2月2日です。節分の日付は、年によって異なることがあるので注意が必要です。

至誠堂総合病院  
栄養科発行  
2024年2月1日  
-384号-

### どうして豆で鬼退治するの？

鬼は邪気や厄の象徴。災害、病、飢饉などの人間の想像力を越えた恐ろしい出来事は、鬼の仕業と考えられてきました。鬼を追い払うためにまくのは大豆。大豆は五穀のひとつで、穀霊が宿るとされていきました。そして、「豆を炒る」ことが「魔目を射る」に通じて「魔滅(まめ)」となるため、炒った大豆を使って鬼を払うのです。

炒った豆とは、つまり火を通した豆のこと。生の豆をまき、拾い忘れた豆から芽が出ることは縁起が悪いとされていることから、芽が出ないように炒った豆を使うようになったそうです。そのほかにも、「豆を『炒る』を鬼の目を『射る』にかけた語呂合わせが由来である」という説もあります。炒った大豆を柀に入れた神棚にお供えしたものを「福豆」と言い豆はまく前に、柀に入れて神棚に供えようと、神様の力が宿り鬼を退治する力が増し、まいた場所は清められると言われています。柀には穀物を計る計量器として使われていたことから、五穀豊穡を願う縁起物として用いられていました。また、「ます」という名前から、「福が増す」、「益々幸せ」という縁起の良い道具として柀が使われるようになりました。

豆まきのしかたは地方や家によって異なりますが、基本的には、窓を開け「鬼は外!」と大きな声で唱えながら外に向かって豆をまき、鬼が戻つてこないようすぐに窓を閉めて「福は内」と室内に豆をまきます。家の奥から順番に、最後は玄関までまいて家中の鬼を追い払いましょう。豆まきのあとは、1年を無病息災で過ごせるよう年の数だけ福豆を食べましょう。

### 節分豆は5歳以下の子どもには注意!

節分の豆は、5歳以下の子どもには食べさせてはいけなくと消費者庁で注意喚起しております。「歳の数だけ節分豆を食べると健康になる」という風習がありますが、たとえ数粒であっても食べさせないでください。喉や気管に詰まることで気管に入ると中でも膨らんで窒息や誤嚥などを引き起こすリスクが非常に高く、危険です。そのため豆の代わりに折り紙や新聞紙を丸めたもので豆まきを行う乳幼児施設もあります。小さいお子さんがいる家庭ではぜひ参考にしてみてください。

### 大豆の栄養

畑の肉と畑の牛肉と称される大豆ですが、文部科学省の「日本食品標準成分表」によると、炒り大豆の可食部100g当たりのたんぱく質量(37.5g)は、牛もも肉(焼き)と同量のたんぱく質量(27.7g)を上回ります。しかも、体内で作ることのできない必須アミノ酸を含め、人間が必要とするアミノ酸を含む強力なたんぱく源です。



## イワシと大葉のチーズロールフライ

### 【作り方】

- ① イワシは尾を切り取り、塩コショウを軽く振ります。
- ② イワシの上に大葉1枚とチーズ1枚をのせて端からクルクルと巻いていきます。
- ③ 爪楊枝で刺して崩れるのを防ぎます。イワシが大きい場合は半分にカットします。
- ④ 巻いたイワシに薄力粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけていきます。
- ⑤ 180℃くらいに熱した揚げ油でイワシを揚げていき、衣がきつね色になってきたらイワシを揚げ油から取り上げてください。
- ⑥ お皿に盛り付けて完成です。

### 【材料 (2人分)】

- ・イワシ (開いた物) … 4尾
- ・塩コショウ…少々
- ・大葉…4枚
- ・スライスチーズ…4枚
- ・薄力粉…適量
- ・溶き卵…1個分
- ・パン粉…適量
- ・揚げ油…適量

また、たんぱく質以外にも大豆には、イソフラボンや、植物性たんぱく質、ビタミンEなどアンチエイジングに役立つ栄養素が豊富に含まれています。他にも悪玉コレステロール値や中性脂肪を低下させる大豆レシチン、腸内の善玉菌を増殖させるオリゴ糖、抗酸化作用がある大豆サポニンなど、多くの機能性物質を含んでいます。節分の日だけではなく日々の食卓で大豆を積極的に摂りたいですね。