



節分とは??

本来**節分**とは季節の節目である「立春・立夏・立秋・立冬」の**前日**のことを指しています。中でも「立春」は、新年を迎えるのと同じくらい大事な日として重要視され、前日の節分には豆まきをして鬼を追い払い、無病息災を願う行事として定着していきました。そのため、現在では**節分**というと「立春の前日」のことを指すようになりました。今年の節分は、地球と太陽の位置関係などから暦がずれる影響で、1日早い**2月2日**です。

豆まきについて

一般的には福豆は、大豆をまく地域が多いですが、北海道・東北・信越・鹿児島・宮崎では**落花生**をまくそうです。

豆まきのやりかた



家の中の厄である鬼を窓から追い出すため、家中全ての窓を開ける。

夜にSTART



玄関から1番遠い部屋から順に、「鬼は外」と言いながら部屋の外に向かって豆をまく。



鬼が戻らないよう窓をすぐ閉めてから、「福は内」と言いながら部屋の中に向かって豆をまく。

全ての部屋でまき終わったら、自分の年齢プラス1個の豆を、無病息災を祈りながら食べる。

豆を食べきれないときは...

福茶にして飲むのが**おすすめ!**

福茶とは、福を招く縁起物として飲まれるお茶のことです。湯飲みに福豆を入れ、お茶を注ぐだけで飲むことができます。今回は三毒を断ち、難を逃れるとされる梅干し、喜ぶとされる昆布と縁起の良い食べ物を使用した福茶を紹介します。

★福茶の材料

- ・福豆 3粒
- ・塩昆布 適量
- ・梅干し 1粒 (種を取る)
- ・熱湯 180cc(お好みで緑茶でもOK)

★福茶の作り方

湯飲みに福豆、塩昆布、梅干しを入れ熱湯を注ぐ



大豆の効果・効能



コレステロール値を下げる

脂質の代謝を活発にさせるレシチン、抗酸化作用のあるサポニンによりコレステロールや中性脂肪の減少に期待できます。



アンチエイジングに効果あり

善玉菌であるビフィズス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、骨粗鬆所予防や美容に効果のあるエストロゲン等多くの機能性物質を含んでいます。



高たんぱく質

畑の肉とも称され可食部100gあたりのたんぱく質量は牛肉を上回ります。人間が必要とするアミノ酸20種をすべて含む強力なたんぱく源です。