



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**になります。

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

レシチン・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

オリゴ糖、大豆サポニン、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。



トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日:2025年2月1日

発行:トモグループ管理栄養士会



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**になります。

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

レシチン・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

オリゴ糖、大豆サポニン、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。



トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日:2025年2月1日

発行:トモグループ管理栄養士会