



節分を境に、暦の上では「春」となりますが、まだまだ寒さは続きますので、体調を崩しがちになります。帰ったらすぐに手洗いうがいを忘れずに、『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整え、元気に春を迎えましょう。



節分って何？



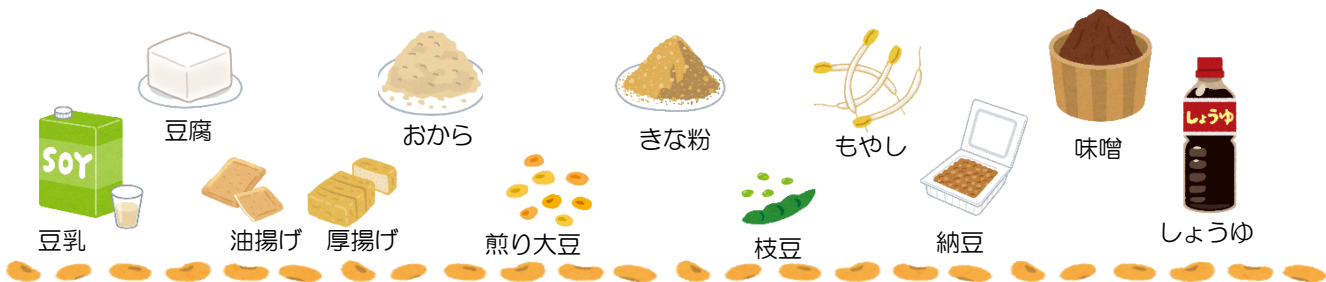
節分とは、文字通り季節の変わり目のことで、冬から春への季節の変わり目の行事です。本来は立春・立夏・立秋・立冬と、四季それぞれの前日を節分といいます。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃となります。

「鬼は外」「福は内」の掛け声とともに、災いを払う意味を込めて豆をまき、ひいらぎの枝にイワシの頭を刺して門や軒下に立てて邪気を払う風習もあります。恵方に向かって太巻きを黙って食べる風習も、関西から全国に広がっています。



栄養満点な大豆を食べましょう

豆まきのお豆は、大豆が主に使われています。生の大豆は消化が悪く苦みや渋みがあるため、加工して色々な形に姿を変えられ、様々な料理に使われます。加工された大豆は消化吸収も良くなっています。



大豆の栄養素

大豆のタンパク質は「畑の肉」と言われるほど良質なアミノ酸で構成されており、体に吸収されやすく、体内で利用されやすいです。不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富に含まれています。

- ビタミンB群…成長に必要、疲れにくい体にする
- カルシウム…骨や歯の成長に必要
- 鉄分…赤血球に必要
- 食物繊維…腸内環境を整える
- サポニン…老化防止や血液をサラサラにする
- イソフラボン…美肌



大豆を取り入れる工夫

大豆の水煮や蒸し大豆は市販にもありますので、利用しやすくなっています。茹で大豆を、お料理に少し足してアクセントにしても、メインにしても良いですね。



大豆入りハンバーグ



大豆入りコロッケ



スープに入れて



かき揚げも美味しい

大豆を丸のまま使う場合、小さいお子様には誤嚥（ごえん）の可能性もあるため、注意してくださいね。

