

そら^{まめ}豆^けあ通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～

平成29年2月発行



そら豆コラム ～平安時代から続く『春の節分』と『福豆』～

■『節分』には季節の分かれ目という意味があり、本来は春夏秋冬の年4回あることはご存知でしたか？その中でも毎年立春の前日（2月3日頃）が『節分』として定着したのは、旧暦では立春がお正月にあたり、節分が大晦日だったからです。平安時代から宮中の大晦日の儀式として「これから始まる新しい一年が、不幸や災いの無い良い年になりますように…」という願いを込め、「追儺(ついな)」という行事が行われていました。これが室町時代になり豆をまいて悪鬼を追い払う「豆打ち」という行事に発展し、庶民へと定着したものが現在の「豆まき」になったと言われています。

ちなみに、豆をまくのは『魔(鬼)を滅する=魔滅(まめ)』という言葉から「豆には鬼(邪気や災い)を祓う力があると考えられていた」という説や、京都の鞍馬山に鬼が出た時に毘沙門天からのお告げで鬼の目に豆を投げつけて退治したという説が由来と言われています。邪気や災いを祓うためにまいた豆から芽が出ては縁起が悪いという理由から、豆まきに使用する「福豆」は炒った大豆が使われています。



■『福豆』の栄養成分を計算してみよう！

節分のお楽しみ『福豆』は年齢の数だけ食べると風邪をひかないという言い伝えもありますね。しかし、『福豆』である大豆にもたんぱく質は含まれていますので、食べる前に計量し、計算してみましょう。



炒り大豆(黄大豆)100gあたりの栄養成分値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	食塩相当量
439kcal	37.5g	21.6g	33.3g	7.5g	19.4g	2000mg	160mg	710mg	0g

例) 福豆を8g 食べる場合

$$100\text{gあたりのたんぱく質量} \times \frac{\text{食べる量}}{100} = \text{福豆8gのたんぱく質量}$$

$$37.5 \times \frac{8}{100} = 3.0 \text{ g}$$

やってみよう! 実際に食べる福豆の量を に入れ、計算してみましょう。

$$100\text{gあたりのたんぱく質量} \times \frac{\text{食べる量}}{100} = \text{福豆のたんぱく質量}$$

$$37.5 \times \frac{\text{}}{100} = \text{ g}$$

アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月
10日
20日
30日

スタンプ
2倍
の日

アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪
腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？
管理栄養士があなたの食事をサポートします。
どうぞお気軽にご相談ください。



365日 栃木県宇都宮市今泉町237 FKD宇都宮店1階(食料品売り場近く)
休まず営業中♪ FKD店専用TEL: 028-612-5351 営業時間: 10時~21時