

# あおば新聞

知ってた? 2025年の節分は2月2日... P1

1年を健康にすごそう! 今回は、節分の豆知識をお届けします。

肥満予防は手軽にできる!... P2・3

2月と言えばバレンタイン! つい食べ過ぎてしまう甘いものですが、食事の順番を気を付けるだけで肥満予防に繋がる豆知識をご紹介します!

節分に欠かせない! 大豆のチカラ ...4

節分で魔除けに使用される大豆。何気なくいつも食べている大豆には、どんなチカラが隠れているのでしょうか?

Pickup Item

## プロテインナチュラ

大豆のカでコレステロール改善!

プロテインナチュラは100%植物性のプロテインです。原料の一つである大豆にはコレステロールを改善する働きがあります。不足しがちなタンパク質を補給しながら血液も綺麗に♪  
詳細は、お気軽にスタッフにお尋ねください。



## 知ってましたか? 2025年の節分は2月2日

「節分」とは、もともと年に4回訪れる立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉でした。いつからか立春の前日のみを節分と呼ぶようになりました。立春の日付はその年により変わるため、2025年の立春は2/3なので、2/2が節分となります。

また暦の上で季節が変わる立春などの前日のため、節分は季節を分けるとも言われています。

節分の発祥は中国ですが、平安時代に中国から伝わってきた文化が日本古来の考え方と合わさり生まれました。節分は「一年間健康で過ごせるように」という願いや、「悪いものを追い出し縁起の良いものを食べ、新しい季節が迎えられますように」という思いが込められています。

## 栄養士監修 節分に欠かせない! 大豆のチカラ

節分といえば豆まきですね! 豆まきは昔、病気や災害などの悪いことは全て「鬼」の仕業だと考えられていました。仏教において鬼は煩惱や欲望を強く持つ人の心に棲みつく、災いのもととなる存在とされています。そんな鬼退治のために豆を投げる習慣が広まりました。

### Check.1 何故、節分では炒り豆を使う?

豆まきには、**魔除けや邪気払いなどの意味**合いが込められています。豆を炒るが「**魔目を射る**」という言葉に似ている事や、神様が鬼に炒り豆を渡し「芽が出たら人間を食べていい」と説明したことから炒り豆を使用することが多くなりました。

豆まきは、家の外に「鬼は外」、家の中に「福は内」といいながら投げます。撒いたら鬼が戻らないように**すぐに窓やドアを閉めましょう!**



### Check.2 豆まきの後はしっかり食べよう! 注目したい大豆のチカラ

豆類は、炭水化物(糖質・食物繊維)・たんぱく質・ビタミン・ミネラル等の多くの栄養素をバランスよく含んでおり、健康維持の為に是非毎日の食事に追加したい食材です!

#### 大豆の働き.1

#### 脳の働きを高める



炭水化物(糖質)は、**糖質のみをエネルギー源とする脳**の働きに欠かせない栄養素です。よく「糖質は太る」といわれますが、重要なのは食べ方であり、**糖質は決して悪ではありません。**

また、豆類全般に含まれるたんぱく質は、約20種類あるアミノ酸の組み合わせで構成されます。特に体内でほとんど合成できない**必須アミノ酸**は、子どもたちの脳の発育に欠かせません。そのほか、丈夫な骨や歯のもととなる**カルシウム**も豊富に含まれます。

#### 大豆の働き.2

#### 女性ホルモンのサポート



大豆に含まれる**イソフラボン**は、女性らしさを作るホルモン「**エストロゲン**」を**補う効果**があると言われてます。「エストロゲン」を摂取することで、肌のコラーゲン量が増え、肌のなめらかさ・潤い・ハリ・弾力・美白などを保つことができます。

例えば、成長期や仕事のストレスなどで女性ホルモンが乱れ、**ニキビ・肌荒れが目立つ**場合があります。そんな時は、**1日1杯の豆乳**を飲むことで、体内バランスのサポートに繋がると肌荒れの緩和を促せます。

#### 大豆の働き.3

#### 成人病やがんの予防



大豆に含まれるたんぱく質には、**血中コレステロールを下げる**作用や、**肥満の改善**を促す作用があるため、**成人病予防**が期待できます。

さらに豆類は、食物繊維も豊富に含まれており、**腸内環境の改善**や、**血管内の血栓**が出来るのを抑えてくれたり、その他にも発がん性物質の早期排出を促し**大腸がんの予防**にもなります!

いかがでしたか? 家庭だけでなく地域や神社でも行われることの多い節分行事。ご家族や友人と楽しくイベントを楽しんだ後は、是非大豆メニューも召し上がってください! 次回もお楽しみに♪

もっと詳しく知りたい♪  
バックNoもコチラ!

あおばグループ オンラインショップ『Life Up』にて /

栄養・エクササイズ **コラム好評配信中!**

