

トピックス 節分の豆知識

今年の節分は2月3日（月）です。

節分には季節を分けるという意味があり、立春、立夏、立秋、立冬の前日が、節分と呼ばれていますが、主に立春の前日として定着しています。

節分の日には豆まきの風習がありますが、この豆には「魔目：鬼（魔）の目に投げつける」「魔滅：魔を滅する力がある」と考えられていたそうです。

豆まきに使用される豆は必ず炒り豆ですが、これは生の豆を使って拾い忘れてしまうと、そこから芽が出てしまつて縁起が悪いとされているからです。

地域によっては、落花生を撒く場合もあるそうで、これは「落花生は大豆より拾い易く地面に落ちて実が汚れない」という合理性からきているようです。

節分の日の風習として定着しつつある行事が
恵方巻！

ご存知の方もいるかと思いますが、今年の恵方は西南西です。

ここで、恵方巻を食べる時の主なポイントをおさらいしてみましょう。

- ☆恵方をむいて食べる
食べている間は恵方だけを見て、よそ見をしないようにしましょう。そうでないとご利益を得ることが出来ないそうです。
- ☆恵方巻きは黙って食べる
食べ終わるまで黙って食べないと、やはりご利益を得ることが出来ないそうです。
- ☆恵方巻きは一気に食べる事
途中で休んだりすると、これもまたご利益がなくなってしまうんだそうです。

ちょっと紹介 今日からできる花粉症対策(食べ物編)

花粉は季節を問わず一年中、飛散しています。

例年、2月頃からスギ、ヒノキの花粉飛散量がピークを迎え、多くの人がつらい季節かと思えます。

そこで、今日からできる花粉症対策として、花粉症に効果があると言われる食べ物をご紹介します。

ヨーグルト

言わずと知れた花粉症の強い味方。乳酸菌が腸内フローラを改善し、免疫力を正常化してくれます。

納豆

健康食品の代表格。納豆には、その名も納豆菌が含まれていて腸内環境を改善しアレルギー症状を和らげるだけでなく様々な健康効果が得られます。

ショウガ

ショウガに含まれる抗酸化成分のショウガオールは花粉症や慢性アレルギー性鼻炎の症状を緩和・改善する効果があります。

バナナ

バナナには、免疫機能を整えるポリフェノールであるオイゲノールが含まれているからです。

バナナはカリウムが多い食品としても知られています。カリウムは体内の過剰な塩分を排出してくれますので、高血圧により血管が傷つけられるのを防ぎ、結果的に花粉症の症状を軽減することに繋がります。

