



暦の上では立春。春のはじまりとはいえ、まだまだ寒い日が続く 2 月。寒さや乾燥のため、体調を崩しやすい時期です。温かい食事と、白菜・大根・人参など体をあたためる根菜類を多く使ったメニューで免疫力をアップし、寒い冬を乗り切っていきましょう！ 春はもうすぐそこです🌸



### 節分ミニ知識(食べ物編)



#### 【いわし】

・いわしは節分に焼いて食べると縁起が良いとされています。いわしは足が早く陸にあげると死んでしまい独特な臭いもある魚です。そのためあえて弱くてクサイ魚を食べることで「陰の気を消す」という意味があるとされてます。いわしの頭を柊の葉に刺して玄関に飾ると鬼が嫌がって家に入れなくなるという風習は主に西日本で行われています。

#### 【そば】

・節分に蕎麦を食べる地域もあります。これは昔の人たちが「旧暦の大晦日」として節分を大事にしていたため大晦日と同じように「年越しそば」を食べる習慣ができたと言われています。



### 【恵方巻の由来】

・恵方巻は江戸時代から明治時代にかけてはじまったとする説が有力と言われています。当時商売繁盛や無病息災を祈願する風習として始まったのが最初ようです。日本では昔から、長いものは縁起がいいと考えられています。「何歳になっても元気で過ごせるように」と長寿や延命を願う意味があります。そのため、恵方巻きのような巻き寿司も縁起がいいものと考えられているようです。

※今年の節分は 2 月 2 日で恵方の方角は『西南西』です。



### 【チョコレート】

おやつにもおいしいチョコレートですが、意外ですが果実を発酵させて作られる食品です。もともと約 3000 年以上前のマヤ文明で疲労回復の薬として使われていました。チョコレートにはポリフェノールという抗酸化物質が豊富に含まれています。ポリフェノールは抗酸化作用がある為アンチエイジングにとっても効果があり、また血管を拡げ血流を良くしてくれる効果も期待できます。

