



新しい年が始まり、1ヶ月が経ちました。2月といえば「節分」ですね。今回は、節分に関する栄養情報をお届けします！

## 節分はなぜ豆をまくの？

そもそも節分とは「季節を分ける日」という意味であり、立春の前日であることをあらわします。立春は旧暦で1年の始まりの日にあたる特別な日です。そんな節分に豆まきを行うのは、**豆を投げて邪気や魔物を追い払い、新しい年に幸運を呼び込む**ためなのです。

## 大豆の効果

### ☆良質なタンパク質

肉類とほぼ同じタンパク質量で、吸収率も高く、「**畑の肉**」と言われています。

### ☆コレステロールを下げる

サポニンによる抗酸化作用によって、コレステロールを下げる事が出来ます。

### ☆便秘解消

大豆に含まれるオリゴ糖が善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えます。

### ☆骨粗鬆症予防

大豆イソフラボンは女性ホルモンに似た働きをし、骨を丈夫にします。

## 恵方巻き

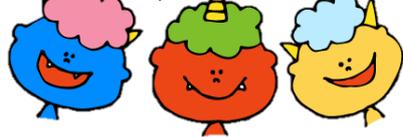


恵方巻きが始まった起源は諸説ありますが、大阪の海苔屋さんが売り始めたのをきっかけとし、平成になってから全国に広まったと言われています。

その年に吉をもたらす方角に向かい、願い事をしながら黙って最後まで食べきると願いが叶うとされています。のどに詰まらせないように、よく噛んで食べましょう！

節分で余った炒り豆の活用レシピ

## 豆かりんとう



おやつに是非！

～材料～

- ・余った炒り大豆 50g
- ・砂糖 大さじ3
- ・水 大さじ1

①フライパンに砂糖の水を入れて火にかけて、ぶくぶくとしてきたら炒り大豆を加えてからめる。

②砂糖が結晶化するまで混ぜ続け、大豆が白っぽくなり、砂糖がザラザラしてきたら火を止める。

### ★ポイント

結晶化した後も火にかけていると、また砂糖が溶けてしまうので、白っぽくなったらすぐに火を止めましょう！