

2月栄養だより



令和4年2月号発行第15号
真田整形外科リハビリ科 栄養科
管理栄養士:友田大貴

テーマ:節分

節分とは季節の変わり目である立春、立夏、立秋、立冬の前日を指す言葉です。一般的には「鬼は外、福は内」と言い福豆を撒いて、歳の数だけ豆を食べる厄除けを行います



●なぜ炒り豆を撒くの？



豆は「魔の目に豆をぶつけ、魔を滅する」といった意味があり、生の豆を使わない理由は拾い忘れたときに芽が出ると縁起が悪いとされているからだそうです。また豆を炒ると射るをかけて縁起がいいと考えられています

●恵方巻

恵方の方向を向いて、心の中で願い事を唱えながら黙って食べると縁起がいいと言われています。この恵方には歳徳神が居る場所のことを言い毎年変わります

●正しい豆の撒き方

1. 前日までに炒った福豆を枡に入れ神棚に備えておく
2. 節分当日、鬼は深夜にやってくると言われているので夜8:00~に行うのがベスト
まず玄関や窓を開け奥の部屋から順番に外に鬼を追い出すように「鬼は外！」と声をかけながら豆をまく
撒き終わったら鬼を締め出しすぐに戸締りをする
3. 今度は「福は内！」と部屋の中に向かって豆をまく
4. 豆撒きが終わったら1年の厄除けを願い自分の年齢と同じ数の豆を食べる



●2022年は北北西やや北！



西暦の下一桁を見ると今年の方角がすぐわかる！！

- ・0or5: 西南西
- ・1or6: 南南東
- ・2or7: 北北西
- ・3or8: 南南東
- ・4or9: 東北東

