

寒い日が続いていますが、暦の上では立春。節分ですね。豆には芽吹くパワーがたくさん詰まっています。そんな豆を年の数食べて、元気に春を迎えましょう。

「福豆」を食べて無病息災を願おう

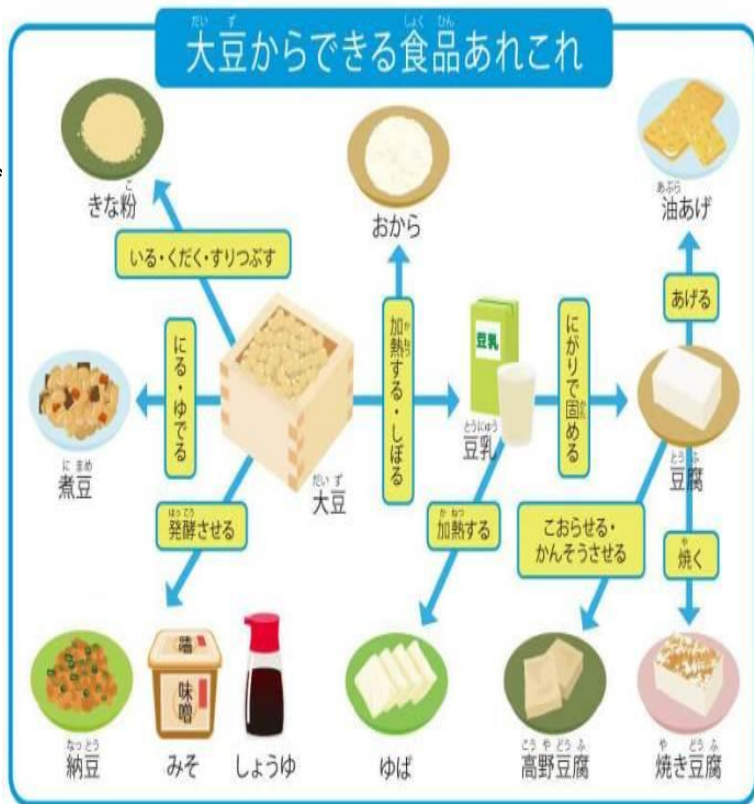


昔から穀物には「邪気をはらう霊力」があると考えられていました。季節の分かれ目には邪気が入りやすいと言われ、五穀のひとつである豆をまいて邪気をはらうのです。豆まきに使う大豆は「煎った豆」です。拾い損ねた豆から芽が出ると災いが起こるといわれ、縁起が悪いとされていました。また「豆を煎る」が「魔目を射る」に通じ、「魔滅」の意味もあるようです。邪気をはらった「福豆」を食べて体に福を取り入れ、1年の無病息災を願いましょう。



大豆は栄養満点・変身上手!!

- たんぱく質・・・体を作る大切な栄養素
- 鉄・・・・・・・・貧血を防ぐ
- カルシウム・・・骨を丈夫にする
- 食物繊維・・・お腹の調子を整え便秘を防ぐ
- イソフラボン・・・更年期障害や骨粗鬆症を防ぐ
- サポニン・・・生活習慣病予防に役立つ
- レシチン・・・記憶力向上に役立つ



みそ汁

みそは大豆を米や麦などの麴で発酵させた食品です。そのみそを用いたみそ汁は1日のスタートに必要な水分や栄養分を補ってくれる上、体を温める作用があるので冬の朝にぴったりです。前日のうちに下ごしらえや調理をしておくとお手早く準備できるでしょう。

