

# 「福」を呼び込もう! 節分についての豆知識

Step 1

## 節分とは

旧暦では立春が新年であったため、その前日に邪気を払う目的だったのが由来といわれる。節分は現在の大晦日のような日であったとされはじまりは平安時代の宮中行事「大饗之儀」であるとも言われている。



宮中行事・大饗之儀  
方相氏の装束

## 豆まきの由来

邪気を払う力があるとされる神聖な豆で悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むためとされる。落花生を使う地域もある。

## 柗鯛を飾る地域も

鬼が嫌がる尖った葉のある柗\*に、焼いた鯛の頭を刺して飾る魔除け。玄関先に飾るのが一般的。身の部分は食べて邪気を追い払う。西日本や一部の地域で行われている。

\*逆に奥いで鬼をおびき寄せて柗で刺すためとも言われる

※写真・イラストはイメージです

# 「福」を呼び込もう! 節分についての豆知識

Step 2

節分に馴染み深い食材



主な栄養素

タンパク質・ビタミン B1・ビタミン E

期待できる効果

細胞の生まれ変わりを助け髪や肌を健康に保つ  
消化不良の原因になる  
1日納豆2パックを目安に摂取

食べ過ぎに注意



主な栄養素

ビタミンE・オレイン酸・リノール酸

期待できる効果

悪玉コレステロールを減らし生活習慣病を予防  
消化不良の原因に  
1日20粒程を目安に摂取

食べ過ぎに注意



主な栄養素

DHA・EPA・タウリン

期待できる効果

血中コレステロールや血圧を下げる

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS  
メーカー株式会社の取り組み

健康セミナー

セミナーの様子

提供弁当

詳しくはWebへ  
~ その他情報配信中 ~

公式HPはこちら

公式 SNS やってます  
フォロー  
チャンネル登録 高評価  
是非よろしくお願いたします

https://www.me-kyu.com  
メーカー 検索

※写真・イラストはイメージです