

食べることは生きること

第10回



節分といえば、豆まき

おせち料理にお雑煮を食べたお正月が過ぎ、食べすぎた胃腸をいたわり無病息災を願う七草粥（ななくさがゆ）、鏡開きにせんざいをいたたく行事食が続いています。早いもので、2月3日は節分。

節分は、季節の分かれ目で、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指します。旧暦では、冬から春になる立春を1年の始まりとしていたのでも、次第に節分といえば、立春の前日を指すようになりました。

立春を1年の始まりの新年と考え、節分は大晦日にあたります。季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられていて、平安時代の宮中では、大晦日に旧年の厄や災難を祓（はら）い清める「追儺（ついな）」という行事が行われていました。室町時代以降は、豆をまいて悪鬼を追い出す行事へと発展し、節分に「豆まき」の風習が、庶民に伝わったといわれています。

節分といえば、「鬼は外、福は内」。豆は、「魔滅（まめ）」に通じ、その年の無病息災を願う意味があります。昔、京都の鞍馬に鬼が出たとき、毘沙門天のお告げによって大豆を鬼の目（魔の目）（魔目＝まめ）に投げつけたところ、鬼を退治できた「魔を滅する（魔滅＝まめ）」という言い伝え

からきています。

「豆まき」は一般的に、一家の主人男、年女が豆をまくとされていますが、家族全員で、というところも多いようです。また、自分の数え年の数だけ豆を食べると、病気になる健康に過ごせるともいわれています。

ここでひとつ豆知識。豆まきには、炒った豆を使います。生の豆を使うと、拾い忘れた豆から芽が出てしまい、災厄が復活しては大変と、炒るようになったようです。確かにお店で売られている節分用の豆は炒り豆です。「炒る」は「射る」にも通じ、また、陰陽五行説の考え方から「火」で大豆を炒ることで、鬼を封じ込めるという意味もあるようです。

豆を人間が食べてしまうことにより、鬼（邪気）を退治した、ということにもなります。大豆は、タンパク質やミネラル、食物繊維などが豊富で、ヘルシー食品の代表格。ヘルシーパワーを取り込めば、病気の予防にもなりそう。

保育園や幼稚園などでのイベントにもなっている豆まきですが、今年は、節分や豆まきの本来の意味も考えつつ、1年の幸福を願いましょう。



八木田紀子さんプロフィール／自身のアトピーがきっかけで、漢方、中医学、マクロビオティック、望診法などの知識を習得。薬剤師、健康と食のコーディネーター、望診法指導士の肩書きを持つ。人間の根っことなる食・健康・環境のことをみんなで学び合う「北九州根っこの会」代表、食についての情報を発信する「ひびっく」主宰。

ミス防止のご協力をお願いします

いつもお世話になっております。

02月01日付 リビング北九州 掲載分校正ゲラ をお送り致します。

スポンサー名	食べることは生きるこ 様	段数	A枠
企画名	食育コラム	弊社担当者	川上

記事制作に当たり弊社担当者が十分に注意しておりますが、ミスを防ぐために、下記の項目のご確認をお願い致します。 ※チェックは□の中に☑とご記入ください。

電話・FAX番号は正しいでしょうか

訂正箇所 様

日付・曜日は正しいでしょうか

御担当者

文中の金額(税込)ほか数字は正しいでしょうか

様

写真アタリは希望どおりでしょうか、また裏焼きになっていないでしょうか

なお 月 日までにご返送をお願い致します。

FAX 093-541-9306
☎ 093-541-9300

※訂正箇所がない場合も、お手数ですがご返送ください。