



縁起物を食べて健康になろう!

節分



炒った大豆で「鬼は〜外、福は〜内」と鬼を追い払う豆まきの風習。中国の風習が伝わったものとされています。

なぜ豆をまくのでしょうか？ その理由については諸説ありますが、“豆”を鬼の目(魔目)にめがけて投げれば、魔が減する(魔滅)という意味から来ているという説が一般的です。そんな、鬼をも退治してしまう大豆の健康効果をご紹介します。

【大豆の健康効果】

大豆は「畑の肉」といわれ、数ある豆類の中でもたんぱく質が約35%と多く、健康維持に欠かせない各種アミノ酸がバランスよく含まれています。大豆の栄養成分は抗酸化作用のあるビタミンEをはじめとするビタミン類、ミネラル、食物繊維も多く含まれ、疲労回復、老化防止、便秘予防などが期待できます。また、それ以外の機能成分には抗酸化作用や中性脂肪やコレステロールを低下させる効果がある「サポニン」、骨粗しょう症予防や更年期障害を軽減する効果がある「イソフラボン」があります。このように、大豆は小さい豆ですが栄養がたくさん詰まった食べ物です。生活習慣病予防のためにもぜひ日頃から取り入れてみてください。



【はまぐりの健康効果】

はまぐりは、脂質が少なく低カロリーでありながら、栄養豊かな食材です。血中の余分なコレステロールを抑え、肝機能を高めて解毒作用を促進する働きのあるタウリンを多く含んでおり、生活習慣病の予防に効果があります。また貧血や骨粗しょう症の予防に役立つ鉄分やカルシウム・マグ



ネシウムなどのミネラルが豊富です。さらに味覚障害を予防する亜鉛なども多く含んでいますので、ぜひ取り入れてみましょう。



ひな祭り



ひな祭りは女子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事。はまぐりの吸い物や菱餅、ひなあられ、白酒、ちらし寿司など、古くから伝わる伝統的なお祝い料理を食べます。

はまぐりは対になっている貝殻でなければぴったりと合わないことから、仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と生涯連れ添うようにという願いが込められています。そんな縁起物であるはまぐりにも、色々な健康効果がありますのでご紹介します。