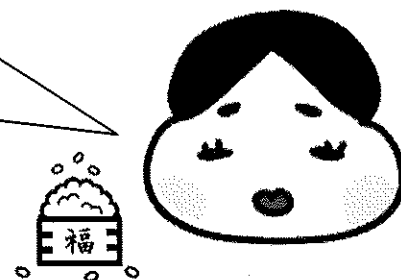


2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

今年の節分は2月2日

毎年2月3日が節分だと思っている人が多いと思いますが、2025年の節分は2月2日です。なぜかというとな節分の日付は立春の影響を受けて変動するためです。2025年の立春は2月3日なので、その前日が節分になります。豆まきをしようとしたら、もう節分が終わっていたなんてことがないように気を付けてくださいね。



なぜ節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼を滅ぼす）」につながるという説やいった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べ、健康を願う風習もあります。

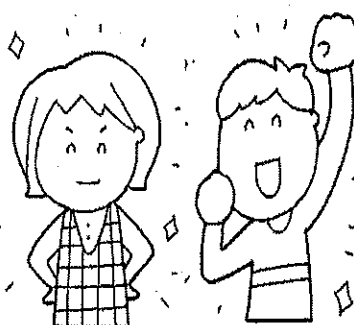


寒い冬、体の調子を整えましょう

暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。体調管理の基本に立ち返り、風邪をひかない元気な体をつくりましょう。

1. 朝昼夕3食、規則正しく食べる
2. 睡眠をしっかりとる
3. 帰宅後、食事前、トイレのあとは必ず手洗いする
4. 適度に体を動かす
5. こまめに部屋の換気をする



風邪予防のために摂りたい 栄養素・食品

- ・たんぱく質（免疫物質の材料になる）
肉類、魚類、卵、豆類
- ・ビタミンA（鼻や口の粘膜を保護する）
にんじん、ほうれん草、小松菜、ニラなどの緑黄色野菜やレバー、うなぎなど
- ・ビタミンC（免疫力を高める）
キャベツ、大根、みかん、キウイなどの野菜や果物
- ・ビタミンE（免疫力の低下を防ぐ）
卵、アーモンド、かぼちゃ、抹茶など

さらに、しょうがやネギなど体を温める効果のある食材も風邪予防に効果的です。これらの栄養素を含む食材を積極的に取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。



2月になり、厳しい寒さが続きますね。温かい部屋にいても指先・足先は冷えていることも多いのではないのでしょうか。寒い日でも元気に乗り越えられるよう体の芯から温まるレシピを紹介します*

キムチ鍋風スープ(2人分)



●材料

- ・冷凍肉団子 6個
- ・キムチ 100g
- ・絹ごし豆腐(1cm角に切る) 100g
- ・えのき(半分の長さに切る) 50g
- ・ニラ(3cm幅に切る) 20g

- ・みそ 大さじ2
- ・すりおろし生姜 小さじ1

- (A) { 水 400ml
・ 顆粒和風だし 小さじ1

●作り方

- ①(A)を鍋に入れて加熱する。
- ②沸騰したらえのきを入れ、火が通ったら肉団子、豆腐、キムチを入れる。
- ③火が通ったら生姜とみそを入れて煮込む。
- ④ひと煮立ちしたらニラを加えて完成!

