



石見養護学校
令和8年2月6日
文責 窪田

あつという間に1か月が過ぎ、暦の上では立春を迎え春が近づいてきます。しかし、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。気温が低く、空気が乾燥してウイルスが活発に活動するため、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。身体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を充分にとって身体をしっかり休めることが大切です。



せつぶん まめ
なぜ、節分に豆をまくの？



2026年の節分は、2月3日（火）です。恵方は「南南東」になります。節分は、季節を分けるという意味で、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。節分は、「1年の健康と幸福を祈る行事」です。この日に「鬼はそと」「福は内」という声をかけながら豆まきをすることで、邪気をはらい、福を呼び込むと考えられています。

せつぶん ぎょうじしょく 節分と行事食

イワシ



イワシを焼く匂いで鬼を追ひ払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆



いった豆をまいて鬼を追ひ払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き



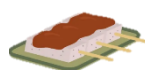
太巻き寿司を切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は南南東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広がりました。

そば



年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく



体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。



大豆のよさを見直そう

はたけ にく
畑の肉



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるものになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

●鉄・・・貧血予防

●カルシウム・マグネシウム・・・丈夫な骨をつくる

●ビタミンB1・・・疲労回復効果

●食物繊維・・・便秘予防



●大豆イソフラボン・・・骨粗しょう症予防

●オリゴ糖・・・便秘予防

●サポニン・・・抗酸化作用

●レシチン・・・動脈硬化予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追いだそう！

あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも関わるので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

※朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

<p>食事を朝・昼・夕と きそくただ 規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
--	----------------	-----------------	-----------------

腸の健康に役立つ食べ物

※便秘の人は意識してとりましょう！

●食物繊維の多い食品



●発酵食品

