

2月3日「節分」

節分とはもともと季節の分かれ目のことで、1年に4回ありましたが特に節分が2月3日をさすようになったのは冬から春になる時期を一年の境と考えたためと言われています。

節分といえば豆まきですが、地域によっては魔除けとして餅を戸袋に上げ、明かりを消してしばらく無言でいたり、いわしの頭を柵の枝にさして戸や窓に挟んだりする「節分いわし」を飾ったりします。この節分いわしは西日本での『節分に鰯を食べる風習』の元となっています。

さて、このいわしですがコレステロール代謝促進などに効果のあるDHAやIPA(=EPA)、骨などの素であるカルシウムとその吸収を助けるビタミンDが豊富な食材です。ただし、

いわしに含まれるIPAやDHAなどの脂肪酸は非常に酸化されやすいので酸化を防ぐ働きのあるビタミンCやEを多く含む法蓮草や蓮根、南瓜なども一緒に摂りましょう。

