

# 野菜のココロ。 上村秀康



## 節分

2月3日は節分です。立春、立夏、立秋、立冬と「季節を分ける節目」の前日を節分というのですが、現在では一年の始まりを大切にするとので、立春の前日を

節分としています。

小さいころは、節分には「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、まいた豆を拾って、「数え年の数だけ食べると病気にならない」と親に言われ、子どもながら渋々食べていました。数年前から「恵方巻き」という関西の風習が関東にも広まり、節分は恵方巻きというイメージも定着しつつあります。

昔の関東では節分と言えば、豆とイワシが風習だったように思います。大豆をそのまま食べるのは節

## 大豆パワーで体力

分の時だけ、という人も多いと思いますが、大豆はいろいろな加工食品に変化して食されています。

大豆は若いときは「枝豆」といい、初めて聞いたときに衝撃を受けました。それ以外にも納豆やみそ、しょうゆ、豆腐、豆乳、湯葉、もやし、きな粉などの加工食品になる食材です。

豊富な栄養素を含み、健康食品としても注目されています。大豆イソフラボン是有名です。良質なタンパク質を多く含み、私たちの体を作ります。

昔の人は大豆のパワーを肌で感じ取っていたので、季節の変わり目に風邪をひかないように大豆を食して体力を付けようと、習慣にしたのかもしれませんが。

### プロフィール

うえむら・ひでやす 1975年生まれ。千葉県船橋市出身。中国・遼寧大留学。東京での会社勤務を経て、99年に丸合青果（前橋市）入社。2008年から常務取締役。同年、ジュニア野菜ソムリエを取得。野菜ソムリエコミュニティぐんま副会長