

# くらしのニュース 2月号

発行/苫小牧市市民生活部市民生活課 TEL0144-32-6306(直通)  
市民生活課消費生活情報ホームページ <http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kurashi/shohiseikatsu/seikatsubusshi/>

令和3年1月22日発行

## 《節分に願いを込めて》



2月2日は、節分(せつぶん、せちぶん)です。  
各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことを指し、節分の意味合いは「季節を分ける」ことも意味しています。豆は「五穀」(米、麦、ひえ、あわ、豆)のひとつであり、農耕民族である日本人の生活に欠かせないもので、力が宿るとされ、これらを穀霊信仰と言われています。

これら五穀は神事にも多く使われ、中でも豆と米は神聖な存在として、鬼を払う力を持っていると信じられてきました。

## 国内で主に流通している豆の一例です。

世界には、豆の仲間が18,000種類もあります。このうち食用に使われる豆は約70種類ほどです。

国内では主に下記の8種類が作られています。

- ①あずき ②ささげ ③べにばないんげん
- ④いんげん豆の仲間(金時豆・うずら豆・大福豆・トラ豆)
- ⑤そら豆 ⑥えんどう ⑦大豆 ⑧落花生

### 体の中の血や肉を作る

筋肉や皮膚、血液、内臓などの基になる「**タンパク質**」が多く含まれています

### 体の調子を整える

体の中でエネルギーをうまく作るのに必要な「**B1・B2**」が多く含まれています

豆

### 体温や力のもとになる

脳や筋肉のエネルギー源となる「**炭水化物**」が多く含まれています

### 腸の調子をよくする

便秘をふせぐ「**食物繊維**」が、ゴボウやサツマイモより多く含まれています

