



# 恵方巻、節分のあれこれ



節分は、雑節の一つで、各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことです。  
 節分とは「季節を分ける」ことをも意味しています。  
 旧暦では、一年の始りは立春からと考えられていた為、立春(正月)の前日である節分(大晦日)に厄払いの為に豆まきを行います。

## 豆まきについて

大豆は五穀のひとつで穀霊が宿るとされており、米に次いで神事に用いられてきました。米よりも粒が大きく、穀霊で悪霊を祓うのに最適であることや語呂が良いためとされています。

※豆まきに用いられる豆・・・炒り豆でなければなりません。

生の豆を使って拾い忘れたものから芽が出てしまうと縁起が悪いとされているからです。

豆まきの意味：魔の目に豆をぶつける=魔滅

炒り豆の意味：魔の目を射る=魔滅

## 豆の量とカロリーの目安



大豆(乾) 20g  
 (60粒程度)  
 カロリー 83kcal



落花生 100g  
 (殻付き約150g)  
 カロリー 562kcal

落花生(炒り) 40g  
 (60粒程度)  
 カロリー 234kcal

## 寿司のご飯量とカロリーの目安



寿司1貫 20g  
 カロリー 34kcal  
 ※ シャリのみ



太巻き(1本) 250g※  
 カロリー 420kcal  
 ※ ご飯のみ

中巻き(1本)・・・150g※  
 252kcal  
 細巻き(1本)・・・80g※  
 134kcal  
 ※ご飯のみ

## 恵方巻の具材

巻き寿司を切らず一本丸ごと食べるのは「縁を切らない」という意味が込められています。  
 具材は七福神にちなんで「かんぴょう」「きゅうり」「伊達巻」「うなぎ」など七種類の具材が入られ、「福を巻き込む」という願いも込められています。  
 具材に決まりごとは無い為、様々な具材が使用されています。



# 体の事、振り返ってみませんか

2月は生活習慣病予防月間とされています。この機会に、体の事を振り返ってみましょう

## ◎体重計に乗っていますか？

身長と体重から、体格指数(BMI)と適正体重を知ることができます。

《計算式》

BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

適正体重 = (身長(m) × 身長(m)) × 2.2

## BMIの見方

やせ	普通体重	肥満1度(日本)	肥満2~4度(日本)
18.5未満	18.5~25未満	25~30未満	30以上

## ◎体重計に乗る際の基本

- できるだけ同じ時間帯、同じタイミングで測定する
- デジタル体重計を用意する  
(アナログだと100g単位が読みにくい為)
- 朝と晩では体重が変わるため、体重測定は朝と晩、2回測定してみましょう

## ◎体重を記録するときの基本

- 「測る」ことはとても大事ですが、減っていた時、増えた時の「原因を探る」ことが大事です
- 晩の体重が、朝の体重より、1kg以上増えた時は何を食べましたか？
- 前の日の朝と今朝を比べて、すごく減っていた時は前日にどんなことをしていましたか？

※振りかえることで、自分の体重が増減する理由が分かってきます。

## ◎体脂肪にも注目

同じ重さの筋肉と脂肪を比べると、脂肪の方が1.2倍大きさが大きいと言われています。  
体重は適正範囲内なのに・・・という方は体脂肪の量も、確認してみましょう。

	軽度肥満	中等度肥満	重度肥満
男性	20%~25%未満	25%~30%未満	30%以上
女性	30%~35%未満	35%~40%未満	40%以上

※足の裏に水分等が付着している場合、測定結果が変わるため、拭き取ってから測定しましょう。

