

<口腔の役割>

節分

二十四節季の立春は、春の始まりです。その前日は、節分です。節分とは、その名のとおり、“節を分ける日”つまり季節の境を表す日です。

四季のある日本には、節分は本来4回あり、立春、立夏、立秋、立冬の前日すべてが節分でした。中でも立春は一年の始めとされ、特に尊ばれたため、節分といえば春の節分を指すようになったと言われます。

立春が新年の始まりとされていた平安時代、その前日の節分に宮中では旧年の厄や災難を「鬼」に見立て追い払う「追儺（ついな）」の儀式が、後の厄を払い、新年の幸せを願う「豆まき」の行事として広まったと言われます。

豆まきには炒った大豆が使われますが、日本では昔から米、麦、粟（あわ）、稗（ひえ）、豆（大豆）を「五穀」と呼び、これらの作物には霊力が宿るとされ、とても大切にしていました。現在でも収穫期の秋には「五穀豊穰」を祈る行事が全国で行われています。その中でも「豆」は当て字で「魔滅（まめ）」とも使われていたように厄や病気などの「魔を滅ぼす」力があると考えられていました。

ところでこの乾燥大豆、約30%は必須アミノ酸がバランス良く含まれた良質なたんぱく質です。大豆たんぱく質には血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があると言われます。そのうえ大豆には歯や顎（あご）の成長に必要なカルシウムの他、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、B1、葉酸などさまざまな栄養を含むため、自然のバランス栄養食とも言われています。さらにアメリカ合衆国政府が発表した「がんの予防」に効果があると考えられる食品「デザイナーフーズ」のうち、大豆は最も有効とされる8種類の野菜の中に挙げられています。残りの7種はにんにく、キャベツ、ショウガ、ニンジン、甘草（カンゾウ）、バースニップ（シロニンジン）です。

節分の夜、「鬼は外」、「福は内」と豆をまいて魔除け、鬼払い、厄払いをした後、年齢の数だけ炒った大豆を食べることになっています。一見味気のないこの炒り豆、さすがに年齢の数だけ食べるのは少々無理がありますが、この小さな一粒にはたくさんの栄養素と古人の思いが込められています。節分といういかにも日本らしく奥ゆかしい伝統文化、五穀豊穰と大豆の効能を見直す良い機会ではないでしょうか。



京都 吉田神社「鬼やらい」

<http://www.yoshidajinja.com/yuisyo.htm>

【歯科口腔外科診療部長 今井 正之】

