

■節分と豆

節分とは、各季節の始まりの日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日のことで、『季節を分ける』ことをも意味しています。

季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられ、それを追い払うための行事は、平安時代から宮中で行われた『追儺(ついな)』が起源とされます。炒った豆で鬼を追い払う風習は、中国から伝わり、『追儺』の際に行われるようになりました。

まかれた豆を歳の分だけ食べると、丈夫になり、風邪をひかなくなると信じられました。

また、豆は『魔を滅す』に通じ、鬼にぶつけることにより、邪気を追い払い、無病息災を願うという意味合いもありました。

私の勝手な解釈で言うと、節分の頃は、一年中で最も寒く、乾燥しているので、歳をとる程身体が乾燥します。そこで、歳の分だけ豆を食べて油分を補うと健康になるのではと理解しています。たくさん豆を食べて乾燥を予防しましょう。

平成 22年 1 月分原稿

はらクリニック院長 原 徹