



立春を迎え、暦上は春になりますが、実は1年で一番寒いのがこの2月。  
風邪などをひかないように、温かい具たくさんの汁物などで体を温め、元気に過ごしていきましょう。



## 2月3日は「節分」です。



節分の日、人を不幸にする出来事を「鬼」にたとえ、鬼に豆を投げて追い出し無病息災を願う「豆まき」の行事が古くから行われています。

### 節分の昔からの言い伝え



### ～大豆を炒る理由は？～

※「炒る」とは、油などを引かずにフライパンなどで火を通すこと



と 芽が出ない (悪いことがおこらない)

大豆を炒らずにまくと、やがて芽が出てしまうからです。魔の芽が出てしまうと縁起が悪いとされていました。

### まめ 魔の目を射る



という名前をこわがって鬼(魔)が逃げていく (悪いことを遠ざけてくれる)



また、「炒る」は、弓矢などを「射る」と同じ音なので、縁起が良いとされています。

## テーマ「よく噛んで食べるメリット」

「よく噛んで食べましょう」と言いますが、普段の食事にはどれくらい時間をかけていますか？  
メリットを知って、次の食事から心掛けてみましょう。

### よく噛んで食べることのメリット3選

- ①「消化が良くなり、胃腸の負担が軽くなる」
- ②「少量の食事でも、満腹感を得やすくなる」
- ③「血糖値の上昇を穏やかにする」

### 噛む回数を増やすコツ

なかなか噛む回数を増やせない方は、  
あえて固いものや歯ごたえのあるものを食べる事をオススメします。  
さらに、食材を大きめに切って調理することもよく噛んで食べることにつながります。

### ゆめ畑からのお知らせ

#### ★ お客様感謝祭

2月10日(土)～12日(月・祝)

#### ★ 福岡県庁へ出店販売

2月19日(月)11:00～14:00予定

2月は  
**休まず**  
元気に営業します

ゆめ畑筑紫野店  
住所：筑紫野市筑紫613-1  
TEL：092-919-7117  
営業時間：月～土 午前9時から午後6時  
日・祝 午前9時から午後5時