

食べもの暦 第3号

東京都多摩府中保健所
食品衛生担当 府中市宮西町1-26-1
TEL 042-362-2334
武蔵野三鷹地域センター
食品衛生担当 武蔵野市西久保3-1-22
TEL 0422-54-2209

多摩府中保健所ホームページにバックナンバーを掲載中！

令和8年1月発行

恵方巻

今年の節分は2月3日、恵方は南南東です。
今回は、節分の日恵方に向けて食べると良いとされる縁起物の太巻きについて紹介します。

節分とは

季節の変わり目のことで、立春、立夏、立秋、立冬それぞれの前日を指します。旧暦では、立春が1年の始まりで重要視されていたことから、節分といえば春の節分を指すようになったといわれています。



恵方巻の起源

諸説ありますが、1つは江戸時代末期から明治時代初期に大阪の商人が、商売繁盛の祈願のために始めたというものです。その後、この風習は廃れてしまいましたが、昭和52年に大阪の海苔問屋組合によるキャンペーンで再注目されました。そして、海苔の販促とコンビニチェーンの宣伝戦略により全国的に広まったといわれています。



恵方巻きの食べ方

「恵方」は、その年の歳神様がいる方向で、干支によって決まります。恵方に向けて、願い事をしながら、無言で1本を一気に食べることで願い事が叶うといわれています。しかし、小さな子どもや高齢者の方には、小さく切り分け、落ち着いてよく噛んで食べるように注意してください。もしも、のどに詰まってしまった場合は「背部叩打法(はいぶこうだほう)」などの応急処置を行ってください。



節分に食べると縁起がよいといわれる食べものはどれでしょう？

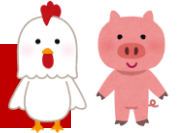
- ① そば ② ほうれん草 ③ 卵



答えは裏面へ



お肉はよく焼いて食べましょう



食肉は食中毒の原因となる細菌やウイルスに汚染されている可能性があります。そのため、加熱不十分な食肉を原因とする食中毒は毎年多発しています。

食中毒にならないための調理ポイント

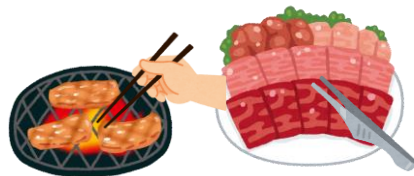
肉の中心部までしっかりと加熱

お肉や食肉調理品（メンチカツやハンバーグ等）は、生や半生で食べず、中心部の色が完全に変わるまで加熱しましょう。加熱の目安は、中心温度が75℃で1分以上です。



器具等をはっきり使い分け

生肉を扱う調理器具とサラダなどの加熱せずに食べる食材を扱う調理器具は使い分けしましょう。また焼肉などをするとき、生肉を扱った箸やトングで焼いた肉などを食べないようにしましょう。



生肉に触れたらしっかりと洗浄・消毒

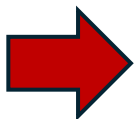
生肉に触れた調理器具はよく洗浄し、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムなどで殺菌しましょう。生肉に触れた手指も、石けんでよく洗いましょう。二度洗いを行うとさらに効果的です。



飲食店で提供された新鮮な肉なら生でも安全??



安全ではありません!
特に飲食店が提供する「とり刺し」、「とりのたたき」など生肉料理を原因とする食中毒が多く発生しています!



「新鮮だから安全」は大間違い!
飲食店でもしっかりと加熱された料理を頼みましょう!

正解は①のそばです。

旧暦では立春が1年の始まりとされていたため、江戸時代には節分に年越しそばを食べていました。現在は、12月31日の大晦日に食べるそばを「年越しそば」、節分に食べるそばを「節分そば」と呼び、一部地域で節分に縁起物としてそばを食べる習慣が残っています。

