

節分 関連資料

節分の風習に「いわし」もあります

節分とは、季節の移り変わる時、すなわち立春、立夏、立秋、立冬の前日をさしますが、そのうち特に立春の前日をさします。この日の夕暮、柵の枝に「いわし」の頭を刺したものを戸口に立て、鬼打豆と称して炒った大豆をまく習慣があります。（「広辞苑」より）

この風習は平安時代ごろからあり、明治の初めまでは多くの家で見られた情景で、戦前までは全国各地で行われていたようです。鬼が嫌いな柵の枝に臭いが強いいわしの頭を刺して戸口に立てることにより鬼を追い払おうとしたといわれています。

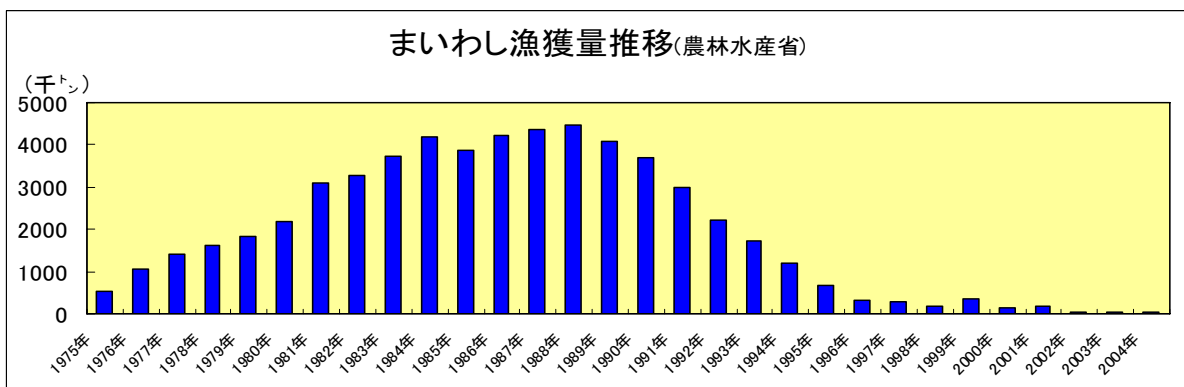
このような風習が転じて、今では節分にいわしを食べようとの動きに変わってきています。ただ現在国内で漁獲されるまいわしは激減していますし、いつでも新鮮ないわしが手に入るわけではありません。

そこで注目されているのが「いわし缶詰」です。缶詰であればいつでもどこでもおいしい「いわし」が手軽に召し上がれます。量販店では節分前に「いわし缶詰」の売り場を拡大し積極的な拡売をしているところが多く、例年節分前1週間のいわし缶詰の売上は年間を通じてほぼ最高の売上を記録しています。



また、いわしは成人病、動脈硬化、脳卒中等の予防効果があると言われていたEPA、DHAが豊富に含まれていることから、健康お役立ち魚ともいえます。EPA、DHAといった^{オメガ}ω-3系脂肪酸の1日の摂取目標量^{※1}は成人男性の場合で2.6g以上であり、いわし62gを食べれば目標量が摂取できると試算できます（同量を摂取するのに必要な量は、さば125g、かつお124g、さんま52gです。）。^{※2}

（※1 日本人の食事摂取基準(2005年版) ※2 五訂日本食品標準成分表より）



報道各位からのお問い合わせ先
株マルハグループ本社 広報・IRグループ
Tel:03-3216-0821 Fax:03-3216-0342