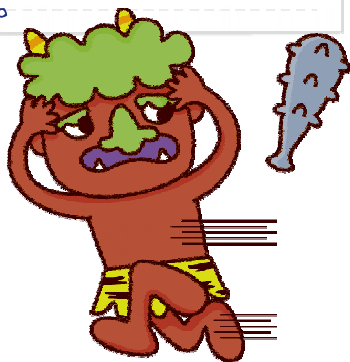


## 知って得する豆知識 節分って何？

一段と冷え込むこの季節。昔ながらの行事とその「いわれ」を知って、体をいたわり、元気に過ごしましょう！

### 節分とは？

節分は、いまや太巻寿司を食べたり、豆まきをする家庭行事ですが、もともとは季節の分かれ目を意味します。季節の始まりとされる立春、立夏、立秋、立冬の前日のことです。特に立春は旧暦では「一年の始まり」と言われるほど重要だったことから、江戸時代以降、立春（毎年2月4日ごろ）の前日（2月3日ごろ）を指すようになりました。



### 季節の変わり目

季節の変わり目は古来より「邪気（鬼）が生じる」と言われて来ました。現在でも、豆まきや鬼退治など、邪気払いの行事が日本各地で行われています。気候が不安定な季節の変わり目は、昔から体調を崩しやすい時期だったのでしょう。



### 寒さはピークに

1月20日ごろから2月3日ごろまでを大寒と言います。文字通り、一年でも一番寒い時期です。節分は大寒の最後の日でもあるため、寒さは最高潮。外出の際は防寒対策をしっかりと、体調管理に十分気をつけましょう。立春は暦の上では春ですが、本当の春がくるまで、もう少し、寒さにガマンですね！



## 今月のヘルシーメモ

ENERGYカラダ強く。

- ラクトフェリン
- ビフィズス菌 BB536
- モラック 乳酸菌



カラダ強くするヨーグルト  
ラクトフェリンと  
ビフィズス菌BB536

## カラダ強くして 健康な毎日を!

毎日寒い日が続きますね。ビフィズス菌やラクトフェリンは、日々継続して摂取することが大切です。毎日届く宅配専用商品を摂って冬を元気に過ごしましょう!

お届け価格：140円(税込み)/1個

☆配達曜日に合わせて1本からお届けします。  
☆通常の配達に合わせて、月数回のお届け等、ご希望を承りますので、お気軽にお問い合わせください♡  
☆お問い合わせ・お申込みは、お電話等どうぞ