栄養のしおり

帯広厚生病院　栄養科

2026年
2月1日

北海道の節分

落花生をまくのはなぜ？

節分に豆をまくのは穢(けが)れや災厄をはらうためといわれています。節分でまく豆は「大豆」の地域と「落花生」の地域があり、落花生をまく地域は北海道や東北、そして九州の一部です。最も早く落花生をまくようになったのは北海道で、1950年代からといわれています。

雪国である北海道や東北で落花生がつかわれている理由は、「雪が積もった外で豆まきをして、最後に拾う際に、殻がついていて見つけやすいから」とされています（諸説あり）。

落花生～名前の由来

◆「落花生」という名前は中国が発祥とされており、日本に伝わったのちの江戸時代以降の記述にも落花生とあります。また、落花生のほかに「唐人豆（とうじんまめ）」「南京豆（なんきんまめ）」などの和名もありました。

◆落花生の最も大きな特徴は地中で実ること。蝶が羽を広げたようなかたちの鮮やかな黄色の花が咲き、花が萎(しお)れたあとから「子房柄（しぼうへい）」と呼ばれる茎のような器官が伸びてきます。子房柄はやがて地中に潜り、その先端にある受精した胚が地中で実って落花生になります。

◆落花生の英語名は「グラウンドナッツ」。落花生の実り方がそのまま名前になっています。

落花生とピーナッツの違い

同じ植物を指しますが、状態によって呼び方が異なります。

落花生：殻付きの状態で販売されているものを指します。特に日本では、千葉県が有名な生産地です。

ピーナッツ：皮を剥いた状態の実の部分を指します。主に食用や加工品として用いられます。英語の「pea（豆）」と「nuts（ナッツ）」を組み合わせた名前です。

※落花生（ピーナッツ）はアレルギー表示が義務付けられている特定原材料8品目のうちの一つです。落花生（ピーナッツ）アレルギーのある方は、製品の原材料表示をよく確かめてご購入ください。

薄皮も一緒に食べて抗酸化効果アップ

落花生には、肌の表皮最上部を皮脂で潤す働きがあるといわれているビタミンEが多く含まれています。また、加齢による細胞の老化に対する保護作用があるとされるポリフェノールの一種「レスベラトロール」も含まれています。レスベラトロールの大半は薄皮に含まれているので、落花生を食べる時には薄皮も一緒に食べるのがおすすめです。

参考・引用：一般財団法人　全国落花生協会
https://peanuts-no-hi.jp/knowledge/

過去の「栄養のしおり」をご覧になりたい方は
こちらのQRコードから！

ホームページ　Instagram　facebook