

『4月8日』は
おからの日。

Everyday OKARA

毎日
おから

おからの日
4月8日

What's
OKARA DAY?

新年度に無病息災を祈る「令和の新習慣」へ

4月は別名「卯月」。「卯の花が咲く」が転じて『卯月（卯の花月の略称）』と呼ばれるようになった説があります。卯の花と言えは「おから（雪花菜）の別名。4月8日に行われる「花まつり（灌仏会・お釈迦様のお誕生をお祝いする行事）」では家々に卯の花を飾って御釈迦様のお誕生日を祝う風習が今も全国各地に残っています。

お豆腐や油揚げ、豆乳、高野豆腐などを作るときに出る「おから」は近年、食物繊維や大豆たんぱく質を含む健康食材として注目されています。最近では、『おからパウダー（乾燥おから）』が普及し、「おから」の栄養価を手軽に摂取できるようになりました。また積極的に「おから」を食べることは社会問題にもなっている「食品ロス低減」にも積極的に貢献することになります。

新生活が始まる時期に健康食材である「おから」を食べることで、慣れない新生活での体調管理と1年の無病息災をお祈りし、また食べ物のありがたみや日本古来の「もったいない」心を思い起こす良い機会として「卯の花」とご縁の深い御釈迦様のお誕生日『4月8日をおからの日』にすることとしました。

4月8日おからの日実行委員会 mail / koho@okara.or.jp

（一般社団法人日本乾燥おから協会、一般財団法人全国豆腐連合会、日本豆腐協会）

