



保健だより

2020.12.1 南青山病後児保育室

冬至

2020年冬至は12月21日（月）

冬至は二十四節気と呼ばれる暦の1つで、昼が最も短く夜が長い日です。

日に日に日照時間が短くなっていったものが、この日からまた太陽の力が蘇って行くので、昔の人々はこれを「一陽来復」と言い太陽の復活を祝っていました。

また、かつては冬至を1年のはじまりとしていたそうです。

かぼちゃを食べるのはなぜ？

冬至の日に「ん」のつくものを食べると運がつくと言われており、冬至の七種（ななくさ）と呼ばれるものがあります。

- *南瓜（なんきん）＝かぼちゃ
- *蓮根（れんこん）
- *人参（にんじん）
- *銀杏（ぎんなん）
- *金柑（きんかん）
- *寒天（かんてん）
- *饅頭（うんどん）＝うどん



中でもかぼちゃは漢字で「南」という字がつき、陰（北）から陽（南）に向かうことを意味するため縁起の良い食べ物です。昔は冬に緑黄色野菜がとれなかったため栄養が不足しがちな冬にそのまま保存できる貴重な野菜として食べられていたことから、冬至にかぼちゃを食べる風習が生まれ、現在も受け継がれています。（諸説あるようですが…）

かぼちゃにはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、抵抗力を強めて皮膚や粘膜を丈夫にしたり免疫力を正常に保つ働きがあります。

なぜ柚子湯に入るの？

冬が旬の柚子は香りが強く、強い香りには邪気が起こらないという考えがありました。

また、柚子は実るまでに長い年月がかかるので、長年の苦勞が実りますようにとの願いも込められています。

気候は冬至を過ぎる頃からますます寒くなり、年末の慌ただしさもあり体調を崩しがちな頃です。栄養価の高いかぼちゃを食べ、柚子湯に入りからだを温め本格化する冬に向けて無病息災を願いましょう。

