思春期版

泉大津

しょくいく 食育ひろば

令和４年
12月
No.31

12 月に入るとすっかり日が短くなり、気づけば外が真っ暗で、日没の早さに冬の訪れを感じます。

12 月 22 日は「冬至」。一年で最も昼の時間が短くなる日のことで、最も昼の時間が長い「夏至」と比べて、日が出ている時間が約５時間も短いそうです。

日本に伝わる 冬至(とうじ)の風習

風習①：かぼちゃを食べる

かぼちゃは 7～8 月に収穫の最盛期を迎える夏野菜。なぜ冬至にかぼちゃを食べるのでしょう。

かぼちゃは消化に良いデンプンが多く、ビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれます。皮が固く、常温でも長期間保存ができ、追熟（収穫後、一定期間おく）することで旨味が強くなります。

栄養価が高く美味しいかぼちゃは「風邪などの感染症が予防できる」と言われ、冬至に食べる風習が定着したと考えられています。

風習②：ゆず湯に入る

ゆず湯に入ることは「禊（みそぎ）＝身を清めること」の意味合いが強いとされています。

昔の人は、翌日から少しずつ長くなる陽の気を取りこむため、冬至に身を清めることが必要と考えました。冬が旬で香りの強いゆずは、邪気払いにふさわしいとされていたようです。

また、寒い冬にゆず湯に入ると健康にも役立つと言われ、血行促進や風邪予防、美肌も期待されています。

何げなく行われている風習も、それぞれに意味があります。
楽しみながら、生活の中に年中行事を取り入れてみましょう！

＊次の「食育ひろば」は、３月です。お楽しみに。

＊「食育ひろば」は、羽衣国際大学（はごろもこくさいだいがく）学生と一緒に作成しています。

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会
問合せ：泉大津市立保健センター☎33-8181