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、

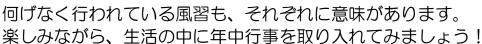
冬至に食べる風習が 定着したと考えられ ています。

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。





*次の「食育ひろば」は、3月です。お楽しみに。 発行元: いずみおおつ健康食育計画推進委員会

*「食育ひろば」は、羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ:泉大津市立保健センター☎33-8181