

緑の園ワンポイント栄養

No. 310 令和4年12月

冬至の風習について

日中も寒い日が続くようになりました。体調を崩しやすい季節ですが、皆さんお変わりありませんか？

今回は、二十四節気のひとつである冬至についてお話します。

冬至といえば、「ゆず湯に入る」「かぼちゃを食べる」という風習がありますが、この意味を皆さんはご存じでしょうか？

ゆず湯に入るのは、無病息災を祈るためと言われています。ゆずの木は寿命が長く病気にも強いので、この風習になったようです。

かぼちゃを食べる意味は、冬に不足しがちな栄養を補うため、また、食べると幸運が得られる、縁起が良いと昔から言われていたためです。かぼちゃは夏の野菜ですが、保存に強く、傷がつかなければ長期保存が可能な野菜です。風邪の予防、冷え性や貧血の予防、体力の回復の効果があると言われています。

かぼちゃは冬至の七種(ななくさ)のひとつとされており、その他に「蓮根」「人参」「銀杏」「金柑」「寒天」「饅飩(うどん)」などがあります。ここでのかぼちゃは「南京(なんきん)」、饅飩は「うんどん」と言われます。これらに共通するのは「ん」が2つ付いていることです。これは、たくさんの運が呼び込めるといわれ、縁起物とされています。

無病息災を願い、新しい年を迎えましょう。