

あなたの在宅生活をサポートします

第273号

令和5年12月発行

ケアマネかがやき

萩市指定居宅介護支援事業所

かがやき

TEL 24-4717

～冬至について～

1年の中で昼の時間が最も短くなるのが冬至の日で、今年は12月22日になります。昔の人は、冬至は太陽の力が最も弱くなり、この日を過ぎれば再び太陽の力が回復し、運気が上昇し始めると考えていました。



★ 冬至の七種(ななくさ) ★

冬至には「ん」のつくものを食べる風習があります。これは「ん」＝「運」から、運を呼び込む縁起の良いものと考えたからです。中でも「冬至の七種」は、運(ん)が重なるため、たくさんの運が呼び込めるとされていました。



- 南瓜(なんきん)＝かぼちゃ
- 蓮根(れんこん)
- 人参(にんじん)
- 银杏(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



東北農政局Webサイト：食リックひろば「冬至の七種(ななくさ) R2.12.17」を元に作成

南瓜＝かぼちゃ

「南」の漢字がある「かぼちゃ」は、気の流れが陰(北)から陽(南)に向かう冬至の日にあふさわしい食べ物だと考えられていました。

栄養が豊富で、免疫力アップや風邪予防などの効果が期待できます。



～お誕生日おめでとうございます～



※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

～ 柚子湯 ～

「冬至に柚子湯に入ると風邪を引かぬ」との諺(ことわざ)がありますが、この習慣は江戸時代に始まったといわれています。



★ 冬至に柚子湯に入るのは？ ★

運を呼び込む前に体を清める「禊(みそぎ)」の意味があるそうです。

柚子の強い香りが邪気を払うと考えられました。

柚子(ゆず)＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」の語呂合わせとの説もあります。

★ 柚子湯の効能 ★

柚子の果皮には、クエン酸やビタミンCが豊富に含まれています。

- ・ 血行を促進して冷え性を緩和する
- ・ 体を温めて風邪を予防する
- ・ 芳香によるリラックス効果
- ・ 美肌効果 など

