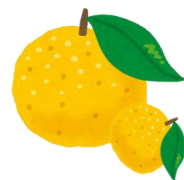


栄養科通信 12月号



12月22日は冬至です

冬至は、一年の内で最も昼が短く、夜が長い日になります。この日を境に、寒さが厳しくなるとも言われています。

寒い冬を乗り切るため、冬至には昔から行われている風習があります。今回は、その内の2つを紹介します。



～冬至の風習～

1 ゆず湯に入る

⇒ ゆず＝「融通」という語呂合わせから、「融通が効くように」という願いが込められているそうです。また、ゆずには血行を促進させる効果があるため、ゆず湯に入ると一年間風邪をひかないと言われています。

2 「ん」の付く食べ物を食べると元気に過ごせる

⇒ 春の七草は有名ですが、冬至にも「冬至の七種」があります。

～冬至の七種～

・なんきん(南京=かぼちゃ)	・れんこん	・にんじん
・ぎんなん	・きんかん	・うどん

ゆずや冬至の七種の効果はそれぞれ異なりますが、免疫力や美肌効果を高める作用もあるようです。寒い冬を乗り切ろうとする先人からの知恵。試してみたいでしょうか。

