

2014年1月20日は大寒

2014年 1月20日

大寒(だいかん)は二十四節気のひとつ。寒さが最も厳しくなるころ。

『暦便覧』では「冷ゆることの至りて甚だしきときなれば也」と説明している。

実際は1月26日あたりから2月4日あたりまでが最も寒い。

寒(小寒 - 立春前日)の中日で、一年で最も寒い時期である。

(小寒1/5 → **大寒1/20** → 立春2/3)

小寒から数えて15日後とされており、小寒から大寒までの15日間と大寒から立春までの15日間の合計30日間を「寒さの内」といいます。

武道ではこのころ寒稽古が行われる。

大寒の朝の水は1年間腐らないとされており容器などにいれ納戸に保管する家庭が多い。
寒気を利用した食物(凍り豆腐、寒天、酒、味噌など)を仕込む時期にもあたります。

春	夏	秋	冬
立春(りっしゅん)2/4	立夏(りっか)5/5	立秋(りっしゅう)8/7	立冬(りっとう)11/7
雨水(うすい)2/19	小満(しょうまん)5/21	処暑(しよしよ)8/23	小雪(しょうせつ)11/22
啓蟄(けいちつ)3/6	芒種(ぼうしゅ)6/6	白露(はくろ)9/8	大雪(たいせつ)12/7
春分(しゅんぶん)3/21	夏至(げし)6/21	秋分(しゅうぶん)9/23	冬至(とうじ)12/22
清明(せいめい)4/5	小暑(しょうしよ)7/7	寒露(かんろ)10/8	小寒(しょうかん)1/5
穀雨(こくう)4/20	大暑(たいしよ)7/23	霜降(そうこう)10/23	大寒(だいかん)1/20

二十四節気の最後の節気ということもあり、

ここを乗り越えれば暦の上では「春」にどんどん近づいていきます。

防寒対策を心がけつつ、しっかり栄養ごはんを、寒さに耐える体づくりをしましょう