

2013年12月22日は「冬至」

冬至とは、北半球において太陽の位置が一年で最も低くなる日で、一年で最も昼が短い日。23日以降、夏至に向かって一日一日、昼が長くなっていく。夏至は昼が一年で最も長い日。



クリスマスが12月25日になった一因ともされる「冬至」。

クリスマスは、太陽の復活を祝う古代ヨーロッパの祝祭とキリストの生誕が結びついたもの。

冬至は陽の光も弱く、この日を境に日が長くなっていくため、冬至を太陽が生まれ変わる日にとらえ、世界各地で古くから冬至の祝祭が盛大に行われています。

キリストが世に來たことを、太陽が現れることになぞらえて、冬至の日にクリスマスをお祝いするようになった。



冬至にまつわる食事や習慣は、冬を乗り切るための心得にもつながっています。

日本では、冬至にカボチャを食べると風邪をひかないという言い伝えは江戸時代からよく知られている。かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なため、風邪や中風(脳血管疾患)予防に効果的。緑黄色野菜の少ない冬にカロチンやビタミンの多く含まれるかぼちゃを食べ、風邪等への抵抗力をつけようとした先人の知恵があった。かぼちゃは保存がきき、保存中の栄養素の損失が他の野菜に比べて少ない。そのため、冬至の時期の貴重な栄養源だった。



次はまるごと入れても輪切りや半分カットし袋に入れてたりして楽しめるゆず湯。

この日に、柚子湯に入ると、風邪をひかないと言われる。ゆず湯は血液の流れをよくする効果があり、冷え性や神経痛、腰痛などに効きます。



冬至の行事食には小豆(あずき)を使った冬至粥があります。冬至粥(小豆粥)に入れる小豆には、代謝機能を高め、むくみ解消の効果がある。

人参など「ん」の付く食べ物を食べるのも運気を呼びこむとされている。特に南京(カボチャ)・人参・蓮根・銀杏・金柑・寒天・餛飩(ウンドン、うどん)の2つ「ん」がつく7種を冬至七種という。