

12月21日（土）は冬至です。冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃ、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ



かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



赤い色が邪気じゃき（病気や災難を起こすいもの）を払うとされ、あずき粥かゆや、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

ん のつく食べ物

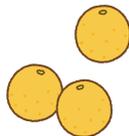
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になると言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



にんじん



れんこん



きんかん

こんにゃく



「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

冬至に小豆が入ったお粥「小豆粥」を食べる風習があります。

かぜ予防に冬やさいを



風邪やインフルエンザといった感染症が心配な冬ですが、そんな時こそ冬野菜を摂取しましょう。旬のものを食べるということはその時期にいちばん栄養価の高いものを摂るということですので、いちばんの風邪予防なのです。

冬野菜には、粘膜の形成に必要な栄養素と言われるビタミンAやウイルスへの抵抗力を高めてくれるビタミンが豊富に含まれています。



鬼も怖がる小豆粥
冬至に食べて魔除け効果

小豆粥は冬至に食べられる伝統的な食事で、中国の古い風習に由来します。赤い色をした小豆は、邪気を払う厄払いの力があると考えられており、家族の健康を祈って食べられていました。