

冬至

冬至(とうじ)とは1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。
2022年の冬至は、12月22日(木)です。冬至といえば、かぼちゃとゆず湯ですね。

なぜ冬至にかぼちゃ？



むかし、黄色は魔除けの色とされていました。
そこで栄養価も高く、黄色いカボチャを1年の区切りである冬至の日に食べる事で、無病息災を祈ったのです。
また、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながる、という説もあります。かぼちゃは南瓜(なんきん)ともいうので、これにもあてはまりますね。
その他ニンジンやレンコンなど、「ん」のつく食べ物を7種類食べると魔除けにもなるとも言われています。

かぼちゃは、体内でビタミンAに変わるカロテンや、ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜。新鮮な野菜が少なくなる時期、これからの冬を乗り切るためにも、冬至という節目の日にかぼちゃを食べて栄養をつけよう…という先人の知恵なのです。

柚子湯に入る理由は？

この習慣は江戸時代からあったようです。
「冬至」を「湯治」にかけ、
「柚子」を「融通が利く」(=体が丈夫)にかけて、お風呂屋さんが始めたと言われています。



柚子の果皮には、風邪予防や保湿にいいとされるビタミンCや、血行改善を促すといわれるヘスペリジン(フラボノイド)などが豊富に含まれています。
昔の人は、旬の柚子が健康にいいことを経験的に知っていたのでしょね。