

土用の丑の日



土用とは、暦の立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれ18日間の期間のことです。そのなかで十二支が丑の日を「土用の丑の日」といいます。夏だけが有名ですが、実は年に4回以上あります。

～どうして夏の土用の丑の日にはうなぎを食べるの？～

万葉集 卷十六

「石麻呂に 吾物申す 夏瘦せに よしと云ふ物ぞ うなぎ取り召せ」 大伴家持

うなぎは飛鳥・奈良時代から滋養強壮にいいとされ、万葉集にも「夏バテでやせているならうなぎを食べなさい」と歌われています。1000年も前から、夏バテにはうなぎと言われていたようで、暑いときに食べると言うのはたぶん自然に生活の知恵として定着していたのでしょう。

夏の土用が有名になったわけは、諸説あります。有力な説では、江戸時代の発明家・平賀源内が鰻屋さんから相談を受けたことが由来だと言われています。

そのころ丑の日には「う」のつくものを食べると夏負けしないという言い伝えがあり、それにならって「丑の日にはうなぎを食べよう」という広告を軒先に張ったところ大繁盛。他の鰻屋も真似するようになったそうです。



鰻にはビタミンA・B1・B2・D・Eやミネラル・DHA・EPAなど栄養が豊富なので、真夏や季節の変わり目に食べるのは理にかなっていますね。

～当院の土用の丑の日～

当院でも、7月24日の昼食に鰻の蒲焼を提供しました。

患者様からの
ご意見・御感想



- ・入院3週間、外の様子もわからずただ寝ているだけの毎日です。「土用の丑の日」の便りで少し季節を感じました。おいしくいただきました。ありがとう。
- ・今日は鰻が食べられて最高。
- ・55才 夏バテ防止 夏をのりきります