

半夏生（はんげしょう）

半夏生（はんげしょう）とは雑節の一つで、夏至から数えて11日目にあたる7月2日頃のことです。

呼び名の由来には、漢方薬に使われる半夏（サトイモ科のカラスビシャク）が生える頃だからという説や、ドクダミ科のハンゲショウという植物がこの時期に花が咲くことから名付けられたという説もあります。



【半夏】



【ハンゲショウ】

7月上旬といえば、梅雨も後半となる頃です。農作物を育てる上でひとつの目安となる時期であるため、各地では様々な行事や習慣があります。

そのひとつに、関西では**豊作を祈ってタコを食べる習慣**があります。これは、**作物がタコの足のよう**に、大地にしっかりと根を張ることを**祈願**するといった意味が込められているそうです。

タコには、アミノ酸の一種である**タウリン**が豊富に含まれています。蒸し暑さが強まり疲労が増してくるこの季節にタコを食べるのは、栄養面からみても理にかなっているといえそうですね。



参考：食育大事典



当院では、7月2日に「たこの酢の物」を献立に加えました（たこが硬いので常食の方のみの提供です）。

患者様からのご感想

- ・おいしい🐙さんでした。🍺があつたら最高ですね😊
- ・いつも心のこもった食事ありがとうございます。「たこ」にそんな意味があ

る事も知らずに食べていました。びっくりです。

私の家の庭に半夏の花が咲きます。この花は上の方の葉っぱ1枚だけが半分お化粧したように真っ白くなります。半分だけ白くなると、やがて穂が出て小さな花をつけます。丁度今頃庭にいっぱい咲いていると思います。



今回は、イラスト付のご感想を頂きました。

平成27年7月 丹後中央病院 栄養科