

冬至

冬至（12月22日ごろ）とは北半球において太陽の位置が1年で最も低くなる日で、日照時間が最も短くなります。太陽の位置が1年で最も高くなる夏至（6月21日ごろ）と日照時間を比べると、北海道の根室で約6時間半、東京で約4時間40分もの差があるのです。

冬至の日にかぼちゃを食べる由来・理由

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん……など「ん」のつくものを**運盛り**といい、縁起をかついでいたのです。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあり、土用の丑の日に「う」のつくものを食べて夏を乗りきるのに似ています。



かぼちゃを漢字で書くと**南瓜（なんきん）**。つまり、運盛りのひとつであり、陰（北）から陽（南）へ向かうことを意味しています。

また、かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪や中風（脳血管疾患）予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための賢人の知恵でもあるのです。

冬至の日にゆず湯に入る由来・理由

柚子（ゆず）＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」。こうした語呂合せから柚子湯に入ると思われていますが、もともとは運を呼びこむ前に厄払いするための**禊（みそぎ）**だと考えられています。昔は毎日入浴しませんから一陽来復のために身を清めるのも道理で、現代でも新年や大切な儀式に際して入浴する風習があります。冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えもありました。端午の節句の菖蒲湯も同様です。



また、柚子は実るまでに長い年月がかかるので、長年の苦勞が実りますようにとの願いも込められています。

もちろん、柚子湯には血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。さらに、芳香によるリラックス効果もありますから、元気に冬を越すためにも大いに役立ちます。

当院の南瓜料理



当院は冬至の日に「南瓜のミンチかけ」を献立で提供しました。

～患者様からの御感想～

・本日の南瓜すごくおいしく頂きました。ごはんもおいしくておかげ様で元気に全部食べれました。

・今年入院しているので冬至になんきんが頂けないと思っていたのですが・・・ありがとうございました、美味しかったです。

平成27年12月 丹後中央病院 栄養部