

重陽の節句



重陽の節句とは その意味と由来多くの節句と同様にこの『重陽の節句』も中国から伝わってきたものです。節句というのは『季節の変わり目に行なわれる伝統行事』のことで、重陽の節句もその中のひとつです。

古来より、奇数は縁起の良い陽数、偶数は縁起の悪い陰数と考え、その奇数が連なる日をお祝いしたのが五節句の始まりで、めでたい反面悪いことにも転じやすいと考え、お祝いとともに厄祓いもしていました。中でも一番大きな陽数（9）が重なる9月9日を、陽が重なりと書いて「重陽の節句」と定め、不老長寿や繁栄を願う行事をしてきました。

今では五節句の中でも影が薄くなりましたが、五節句を締めくくる行事として、昔は最も盛んだったといわれています

あまり馴染みの無い重陽の節句

江戸幕府はたくさんあった節句の中から五つを公式な式日（現在の祝日）に定め、それらは『五節句』と呼ばれました。

- 1月7日 人日（七草）の節句
- 3月3日 桃の節句（雛祭り）
- 5月5日 端午の節句（菖蒲の節句・こどもの日）
- 7月7日 七夕の節句（七夕祭り）
- 9月9日 重陽の節句



現代において重陽の節句だけがどちらかと言えば目立たない存在になっています。

桃の節句にしても端午の節句にしても七夕にしても行事自体が派手で華やかで、よりお祭りとしての要素が大きいのですが、それに比べ重陽の節句は、菊を愛でながら菊花酒などを楽しみ無病息災や長寿を祈る、静かで、悪く言えば少し地味な節句でした。

結局この重陽の節句が一般に浸透しなかったのは、やはり行事として「派手なものではなかった」という側面が一番大きかったのではないのでしょうかと思われます。

重陽の節句は『菊』の節句

重陽の節句は別名『菊の節句』ともいいます。

中国では邪気を払い長寿の効能があると考えられていた菊を用いてこの重陽の節句を祝っていました。

・菊酒

本来は菊を漬け込んで作りましたが、お酒に菊の花びらを浮かべてみるだけでも良いでしょう。風流な気分が味わえます。



・被せ綿（きせわた）

前日に菊の花に綿をかぶせておき、翌朝、菊の露や香りを含んだ綿で身体を清めると長生きできるとされていました。正式には赤・白・黄の真綿（絹の綿）を用います。そんな風情を楽しむように、菊に薄い綿をかぶせてベールのようアレンジし、お部屋に飾ってみると素敵です。



・菊湯

湯船に菊を浮かべて入ります。現代のハーブバスです。



・菊枕

菊を詰めた枕で眠り、菊の香りで邪気を祓います。菊のポプリやアロマテラピーグッズを枕元に置いてもいいですね。

・菊合わせ

菊を持ち寄って優劣を競います。今でいう菊のコンクールです。この時期になると、菊まつりや菊人形展が各地で開催されています。

重陽の節句の食べ物

節句と言えば、それにちなんだ食べ物があります。特に重陽の節句は9月の初め。これから実りの秋に向けて、食材も豊富な時期です。旧暦で言うと9月9日は、菊が咲く季節。菊の花を飾り、菊の花びらを浮かべた酒を酌み交わしてお祝いをしていました。他にも菊に綿をかぶせて露を染みこませ、身体を拭いて清めていたそうです。

どれも現代では、考えられない風習のため秋の実りへの祈りを込めて栗ご飯を食べるようになったそうです。

当院の重陽の節句行事食



[常食]

- ・栗ご飯
- ・キスのフライ・さつまいも・ブロッコリー
- ・ほうれん草の菊花和え
- ・赤だし（豆腐・えのき）
- ・巨峰



～秋の味覚満載の重陽の節句行事食～

・ **栗**：秋の味覚の代表選手、栗は、ビタミンB1を多く含みます。これはチアミンと呼ばれる酵素で、糖質やアミノ酸の代謝に関わっています。また、カリウムも豊富に含みナトリウムを排出する働きがあり、高血圧予防などに効果があります。



・ **キス**：1年中出回っているキスですが、卵を持つ6月～9月頃が旬です。丹後・但馬では9月1日より底引き網漁が解禁となり、キスがよく食卓に上がるのも今の時期です。



高タンパク・低脂肪なので、夏の料理に欠かせない上品な軽い味の魚で何尾でも食べられそうなのがこの魚の特徴です。

・ **サツマイモ**：秋に旬を迎えるサツマイモ。サツマイモの皮にはポリフェノールがたくさん含まれているため健康効果も期待できる。またさつまいもにはヤラピンという成分が含まれておりこれが便秘解消やダイエットにも効果的。



・ **菊花**：秋に色とりどりの花を咲かせる菊ですが、菊花とは、古くから漢方の一環として利用されてきた食用菊のことです。菊は、日本では古くから観賞用として親しまれており、生薬としても利用されてきました。また、アンチエイジングやリラックス効果があるとされ、お茶としてよく飲まれています。



・ **巨峰**：ぶどうには体内に吸収されやすいブドウ糖や果糖などの糖質が多く含まれており、これらは体内で代謝の経過を経ずにそのままエネルギーになってくれるので、疲労回復効果が非常に大きいと言えます。ブドウにはポリフェノールが沢山含まれています。特に皮や種の部分に多く、これはガンや動脈硬化の予防に効果があるといわれています。また、その中のアントシアニンは色素成分で赤ブドウに沢山含まれており、目の疲れや糖尿病による目の病気など、視力回復につながる重要な役割を果たす成分として注目されています。



患者様からのご意見・ご感想

・ 重陽の節句で色々とお心づくしのご馳走を頂いて感謝しております。

・ 入院してから2度目の行事食。とてもおいしくて幸せな気分です。食欲が出てうれしいです。

・ 重陽の節句にちなんだ食事おいしかったです。菊花を散らせたお浸し参考にになりました。私も五節句など大切にしています。

・ 栗ご飯、キスフライ、ぶどう、ブロッコリー、さつまいもごちそうさまでした。恵みの秋の作物を戴き感謝。節句もこんなにあるんですね。いつも感謝の気持ちを忘れずにいただきます。

今回も沢山のご感想を頂き有難うございました。

平成27年9月 丹後中央病院 栄養科