

とうじ 冬至

12月22日ごろ



2022年の冬至は12月22日です。冬至は、北半球で太陽の南中高度が最も低くなる日で、昼が最も短くなります。天文学的には、黄道上で太陽の黄経が270度になる時刻のことで、この時刻を含む日が冬至となります。

昔から、冬至に日が短くなるのは太陽の力が弱くなるからで、冬至を過ぎると太陽の力がよみがえるととらえられ、冬至は「太陽が生まれ変わる日」と考えられてきました。

■冬至の風習

冬至には、運を呼び込むためのさまざまな風習があります。

今年の冬至の日には、ご家族の幸せを願い、これらの風習を取り入れてみましょう。

(1) ゆず湯

日本では、冬至の日にゆず湯に入ると、「1年中風邪をひかない」といわれています。

「冬至」に「湯治」、「ゆず」に「融通がきく」をかけて「冬至にゆず湯」となったとか。

ゆずの香りで邪気を払い、ゆず湯に入ることによって心身を清めることにもなります。

また、ゆずは実るまでに長い年月がかかることから、長年の苦労が実るとの願いも込められています。

ゆず湯に入ることによって血行が促進され体が温まり、またゆずの香りでリラックス効果も期待できます。



ゆずを丸ごといれるときは、ところどころに爪楊枝などで穴をあけたり、浅く切り込みを入れたりすると成分が出やすくなります。輪切りや半分に切って入れる場合は、種を取っておいたり、ガーゼの袋などに入れたりすると良いでしょう。

(2) 運盛り

「ん」のつくものを運盛りといい、冬至に「ん」のつくものを食べると運が呼び込めると

いわれています。なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、

かんてん、うどん(うどん)など、「ん」が2つあるほうが効果的とされています。

※この7つの食べ物を「冬至の七種(ななくさ)」と呼ぶことがあります。

運盛りの中でも、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかずにひと冬を過ごせると

いわれています。かぼちゃは別名「南瓜(なんきん)」で、北(陰)から南(陽)へむかうという意味が

あります。また、野菜の少ない冬に、保存のきくかぼちゃを食べて栄養をとる、くらしの知恵でもあります。



(3) 冬至粥

冬至に食べる小豆粥。小豆の赤い色が魔よけになるといわれており、冬至粥で邪気を払い運気を呼び込みます。小豆粥のほか、赤飯、小豆団子を食べる風習もあります。



(4) いとこ煮

冬至には、かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地域もあります。

かたいものをおいおい(甥)入れて、めいめい(姪)煮込んでいくから「いとこ煮」といいます。

