冬至（とうじ）

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

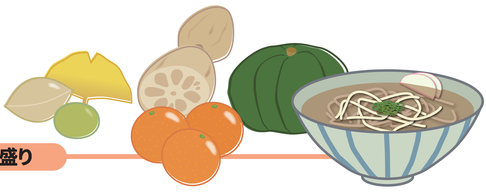
冬至には、運を呼び込むためのさまざまな風習があります。今年の冬至の日には、ご家族の幸せを願い、これらの風習を取り入れてみましょう。



(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、ゆず湯に入ることで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。
ゆず湯に入ることで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、うんどん（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）へも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。

©2022 シダックスフードサービス株式会社 №2212

SHIDAX
未来の子供たちのために