

# 栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話しします。

朝晩冷え込む12月、令和元年ももうすぐ終わりになりますね。クリスマスや年越しなど様々な行事がありますが、今回は冬至についてお話させていただきたいと思います。

冬至は二十四節気の1つで、1年で最も昼間が短い日ですが、この日を境に太陽が出ている時間が長くなっていく為、かつては冬至を1年の始まりの日としていました。また、日に日に日照時間が短くなっていったものが、この日からまた太陽の力が蘇っていくので、昔の人々はこれを「一陽来復（いちようらいふく）」といい、太陽の復活を祝っていました。このお祝いは日本だけでなく世界中で行われています。

日本では昔から冬至に南瓜を食べてゆず湯に入るといいう風習があります。

南瓜はビタミンAやカロチンが豊富なため、風邪や脳血管疾患予防に効果的です。旬は夏ですが、長期保存が効くことから、野菜が少なくなった冬に栄養をとるための知恵のようです。また古来より黄色は魔除けの色とされており、栄養価の高い南瓜を食べることで無病息災を祈ったそうです。

ゆず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、香りによるリラックス効果もあるため、元気に冬を越すためにも大いに役立ちます。冬至を湯治（とうじ）に、柚子を融通（ゆうずう）にかけて「融通をきかせて世間を渡れますように」という願いが込められているともいわれています。

他にも冬至に食べると良いとされるものがあります。

【小豆粥】小豆の赤が邪気を払うと言われていました。

【冬至の七種（ななくさ）】

「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれ、運盛りといい縁起をかついでいたそうです。運盛りの食べものに「ん」が2つつけば「運」も倍増すると考え、それらの7種を「冬至の七種（ななくさ）」と呼びます。

- ・なんきん：南京、かぼちゃのこと
- ・れんこん：蓮根
- ・にんじん：人参
- ・ぎんなん：銀杏
- ・きんかん：金柑
- ・かんてん：寒天
- ・うんどん：饅頭、うどんのこと

【こんにやく】

体にたまった砂（毒素）を出してくれると考えられていたこんにやくを冬至の日に食べる事で、1年分の汚れを落とし、体を綺麗にして新たな1年を迎えるという意味が込められています。

今年の冬至は12月22日です。食事に南瓜や冬至にちなんだ食べ物を食べて冬を元気に過ごしましょう。

冬至に食べると良い食べ物がたくさんあるのですね♪  
たっぷり栄養を摂って、冬の寒さを乗り越えましょう！

