

とうじ 冬至

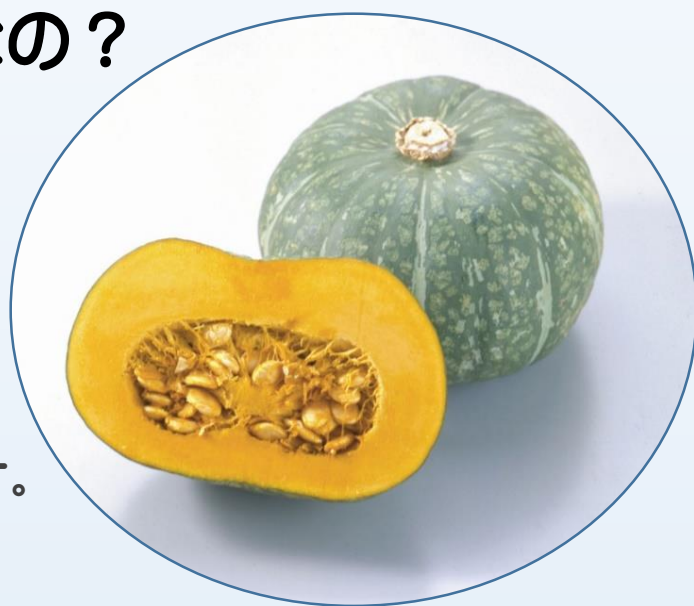
1年で一番 昼が短く
夜が長い日

2022年の冬至は12月22日(木曜日)

冬至を過ぎれば太陽が蘇り、人々にも精気が戻ると考えられ、旬のものを食べて栄養を取り、力をつける習慣があります。

なぜ冬至にはかぼちゃなの？

冬至には栄養のあるものに加え、かぼちゃの別名「なんきん」のように、「ん」のつくものを食べると運がつくといわれたため、かぼちゃを食べるようになりました。他にも「ん」のつく食べ物は、大根、にんじん、れんこんなどがあります。また、かぼちゃは保存が効くので、長寿の願いも込められたとされます。



参考：農林水産省パンフレット「和食」

かぼちゃに関する故事・ことわざ

「芝居蒟蒻芋南瓜(しばい・こんにゃく・いも・かぼちゃ)」

江戸時代、女の人の好きな物を語呂(ごろ)がいいように、言葉の調子がいいように、並べたものです。同じ意味で「芋蛸南瓜(いも・たこ・なんきん)」というのがあります。

「冬至(とうじ)にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」

昔から、1年で一番昼の短い冬至の日にかぼちゃを食べて柚子(ゆず)をいれた風呂(ふろ)に入るとかぜをひかないといわれています。栄養のあるかぼちゃを食べて、寒さが増す冬に備えようという昔の人の知恵(ちえ)です。

「冬至南瓜(とうじかぼちゃ)に年取らせるな」

かぼちゃは夏から秋にとれる野菜で、栄養をそこなわずに保存がきくので、野菜のとれない時期の強い味方でした。そのかぼちゃも冬至を過ぎるころにはいたんでくるので、年内に食べきるようにという教えです。

参考：農林水産省HP「農産物についての故事・ことわざ」