

「冬至の七種（ななくさ）」で寒い冬を乗り越えましょう

一年で最も日が短い「冬至」。二十四節気のうちの一つで、太陽の出ている時間が1年で最も短いことから、昔の人は「一年で最も太陽の力が弱まる日」として、厄を追い払い無病息災を願って、運を呼び込むための食べ物を食べる風習が受け継がれています。今年の冬至は12月22日です。

冬至の食べ物といえばカボチャが有名ですが、それ以外にも冬至ならではの食べ物があります。まずは「小豆」。赤い色は邪気を払うと考えられています。

そして「冬至の七種」。ナナクサ、というと1月7日の「春の七草」が有名ですが、「冬至の七種」は南京（ナンキン、カボチャ）、蓮根（レンコン）、人参（ニンジン）、銀杏（ギンナン）、金柑（キンカン）、寒天（カンテン）、うどん（ウンドン）の7つ。どれも「ん＝運」が2つ付いた食べ物で、たくさんの運を運ぶ食材として食べられるようになったといわれています。栄養面からみても、ビタミンや食物繊維が豊富で、風邪をひきやすい冬を乗り越えるのに向いた食材が揃っています。

冬至といえば、「柚子湯」も定番ですね。柚子湯が広まったのは、江戸時代と言われていました。銭湯の「催し湯」の一つとして始まったようです。冬至を「湯治」、柚子を「融通」にかけて、「お湯に浸かって融通よくいきましょう」という語呂合わせであった、という説が有力です。柚子の果皮に含まれる精油成分「リモネン」などの香り成分には、リラクゼーション効果やリフレッシュ効果があります。また、香りの吸入や皮膚吸収により交感神経が刺激されて、血行促進の効果も期待できます。近年では、リモネンに免疫調整作用や抗酸化作用なども発見されています。

カラダの中からも外からもしっかりケアして、寒い冬を乗り越えましょう！



12月

今月の献立から

かぼちゃ入りマカロニサラダ

材 料 4人分

マカロニ(乾)	60g
かぼちゃ	250g
きゅうり	1/2本
スライスハム	2枚

【調味料】

マヨネーズ	大2
フレンチドレッシング	大1

作り方

- ① マカロニは外袋記載の通りにゆで、ザルにあげ、さっと水をかけて冷ましておく。
- ② かぼちゃは小さめの一口大に切り、耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分~5分かける。
- ③ きゅうりは薄切りにして、塩もみ(分量外)してから水気をしぼる。
- ④ ハムは、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 調味料はよく混ぜておく。
- ⑥ ①~⑤を混ぜ合わせ、皿に盛る。

一人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
167kca	4.7g	16mg	0.6mg	0.5g