栄養ニュース

第164号
発行日：2025年12月19日
福岡市民病院　栄養管理室



今年も残すところ数日となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
毎年12月22日ごろは、「冬至」とされており、一年の中で昼が最も短く、
夜が最も長くなる日と言われています。今月はそんな「冬至」についてお伝えします！

冬至は、一年で最も昼の時間が短いことから、運気が下がり、身体も弱ると考えられていて、それらを乗り越えるために幸運を呼び込み無病息災を願う風習が生まれたと言われています。冬至は「一陽来復」とも呼ばれるように、悪い運が終わり幸運に向かう始まりの日でもあると考えられていたのです。
みなさんは冬至の七種をご存じですか？

冬至の七種とは？

〇なんきん
〇れんこん
〇きんかん
〇かんてん
〇ぎんなん
〇にんじん
〇うんどん(うどん)

幸運を呼び込むために、「ん」が重なる食材を食べるようになったそう





Q.冬至と聞くと、特にかぼちゃをよく食べるイメージだけど七種の中でもどうしてかぼちゃなの？





A.夏が旬のかぼちゃ(別名:なんきん)は、収穫後、貯蔵しておくことで自然と甘味が増すだけでなく体を温めてくれるβカロテンや風邪をひきにくくするビタミンCがたっぷりなので、野菜不足になりがちな冬にもってこいの食材というわけです！

★冬至の七種以外に、小豆やこんにゃくも冬至によく食べられています★

〇小豆

小豆の赤い色は魔除けの象徴とされ、古来から邪気払いに使われてきました。冬至に小豆粥を食べることで、厄を払い、健康を祈る意味が込められているそうです。



〇こんにゃく

「砂おろし」とも呼ばれ、体内の老廃物を取り除く効果があると考えられていました。こんにゃくを食べることで「お腹の掃除」をし、新年を健康に迎えられるよう願う意味があるそうです。



冬至といえば柚子湯！？

冬至に柚子湯に入る習慣は江戸時代からあったそうです。
「冬至」を「湯治」にかけ、「柚子」を「融通が利く(＝体が丈夫)」にかけて、お風呂屋さんが始めたとされています。江戸っ子ならではのしゃれたイベントですね。
風邪をひきやすい時期ですので、柚子湯につかり、寒い冬を乗り越えましょう！！！



参照：農林水産省、サザエ株式会社、じゃらん、クラシル