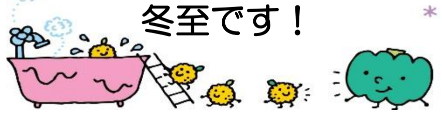
ほけんだより 12月

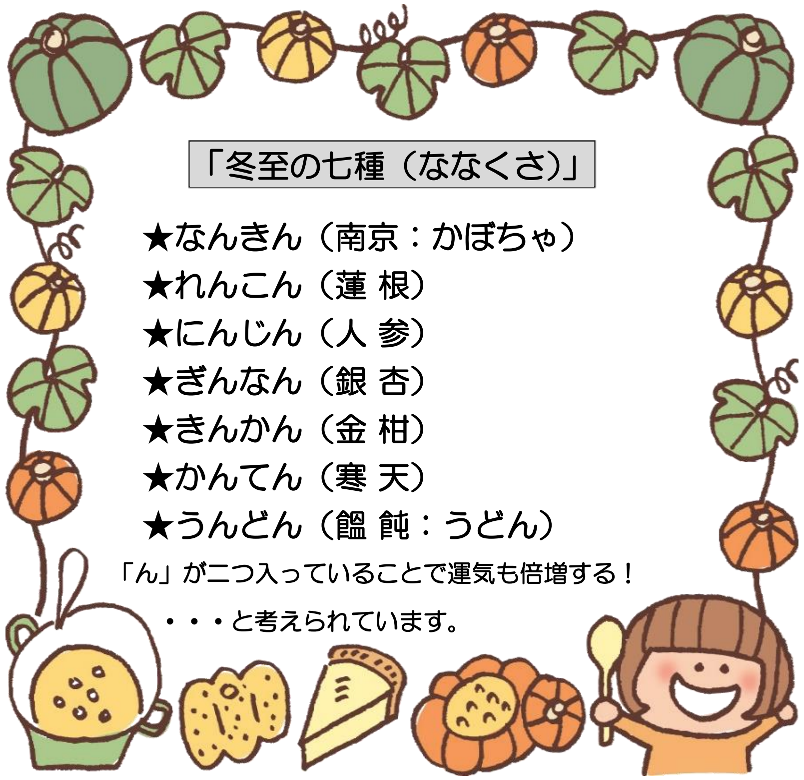
大阪市立柴島中学校　保健室
令和 7年 12月 19日 NO.14



２０２５年
12月22日（月）は
冬至です！

冬至は１年で最も夜が長く、最も昼間が短くなる日です。この日を境に太陽が出ている時間が長くなっていくため、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。

冬至には「ん」のつくものを食べると“運”が呼び込めると言われています。「ん」のつくものを**運盛りといいい、縁起を担いでいた**のです。またこれは、栄養をつけて寒い冬を乗り切るための知恵でもあり、土用の丑の日に「う」のつくものを食べて暑い夏を乗り切るのに似ていますね。



「冬至の七種（ななくさ）」

★なんきん（南京：かぼちゃ）
★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（饂 飩：うどん）

「ん」が二つ入っていることで運気も倍増する！
・・・と考えられています。

<どうして冬至にかぼちゃを食べるの？>

かぼちゃの旬は“夏”ですね。その夏野菜のかぼちゃがなぜ、冬の季節の「冬至」に食べられるようになったのでしょうか。

その秘密は、かぼちゃが長期保存できる野菜だからということです。

今でこそハウス栽培や、冷蔵・冷凍の技術が進んでいますが、昔の生活は今とは違い、野菜を 1 年中食べることは難しい時代でした。そのためビタミンなど栄養を多く含むかぼちゃを野菜が不足する時期に食べることで、風邪をひかずに寒い冬を乗り切れますように・・・という無病息災（むびょうそくさい）を祈る想いから始まった習慣なのです。

<どうしてゆず湯に入るの？>…湯に入り、病気を治す湯治（とうじ）

冬至 ＝ 湯治という語呂合わせからきています。

また、柚子（ゆず） ＝ 「融通（ゆうずう）がききますように」という願いも込められています。かぼちゃと違い、冬に旬を迎える柚子（ゆず）は香りも強いため邪気を払い、運を呼び込む前の厄払いの役目もあるようです。

「ゆず湯に入ると、一年間風邪をひかない」と昔から言われています。柚子（ゆず）には、血行を促進して冷え性を和らげたり、身体を温めて風邪を予防する働きもあります。