

くすりと健康のはなし

薬包紙

第127回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
医療保険委員会委員
宇佐見宜子



今年もあと1か月となりましたね。皆さまがお過ごしでしょうか。12月は1年の締めくくり。何かと忙しくお過ごしのことかと思えます。そんなときこそ自愛くださいな。

さて、今回は冬至のお話しです。今年12月22日で、1年で最も昼間が短くなる日です。この日にかぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりする方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

かぼちゃの旬は夏なのに、なぜ冬至に食べるのかご存知ですか。実は、かぼちゃは栄養価が高く、長期保存が可能だからです。昔の人々は、夏にとれたかぼちゃを保存して冬至に食し、風邪を予防していたようです。

また、冬至の日に「ん」のつくものを食べることは「運盛り」と呼ばれ、大麥縁起が良いとされていたそうです。かぼちゃは「南瓜(なんきん)」とも言いますから、確かに「ん」がつきますね。さらに蓮根(れんこん)、人参(にんじん)、銀杏(ぎんなん)、金柑(きんかん)、寒天(かんでん)、鰻

冬至に食べたい「ん」がつく7つの食材

鈍(うんどん)うんどん)といった、「ん」が2個つくこれら7つの食材を、冬至の七種(ななくさ)と呼び、冬至に食べることで栄養をつけ、厳しい冬を乗り切るための活力としていたそうです。

かぼちゃを除く冬至の七種のほとんどは、安価で新鮮、そしてその時期に身体が必要とする栄養が多く含まれているため、もつともおいしく感じられます。

現代ではほとんどの野菜が年中手に入りますが、旬の時期が一番の食べごろ。食もくすりもどちらも生命を養い健康を保つためには欠かせない大切なもので、源は同じ(=薬食同源)です。旬の食材を上手に食卓に取り入れて、健康な身体で新しい年を迎えましょう。

そうそう、冬至は一陽来復とも言われ「冬が終わり春が来る」という意味のほかに、「悪いことが続いたあとに物事がいい方向に向かう」という意味もあるそうです。冬至を境に世の中が明るく活気に満ちることを願います。