

12月号 (第13回)



今年も早いもので、1年の締めくくりの時期になりました。皆様におかれましては何かとご多用のことと存じます。



さて12月に入り、一気に冬の寒さが厳しくなる頃 暦の上で季節の節目となる「冬至」がやってきました。冬至とはご存知の通り1年で最も日照時間が短い日のことで、今年は12月21日(水)になります。皆さん、冬至の日の風習といえば「かぼちゃ」と「ゆず湯」ですが、なぜ冬至の日にかぼちゃとゆず湯なのか、よく知らない人も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、かぼちゃとゆず湯について調べてみました。



<かぼちゃ>

かぼちゃは異名を「南瓜(なんきん)」といい「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。また、北から南へ向うことを



意味しているのが、縁起が良いとされています。かぼちゃの旬は本来、夏ですが長期保存ができるため、冬に栄養を摂取するのに最適な食べ物だと言えるでしょう。そしてかぼちゃには、ビタミンA・カロチンが豊富に含まれているので、風邪や脳血管疾患の予防に効果的です。

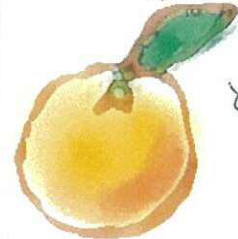
<ゆず湯>

柚子は寿命が長く、病気に強い柚子の木にならば無病息災を願ってゆず湯に入ると言われています。それから、柚子の皮に含まれるクエン酸・ビタミンCによる美肌効果や芳香によるリラックス効果も期待できます。また香油の成分には、保温や血行促進にとっても良いとされています。

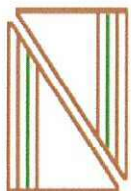
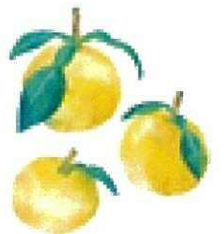
冬至は一番冬の寒さが厳しい時期なので、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入るといったのは、栄養を蓄えて体を温めるという、先人たちの知恵だったのでしょう。



季節の節目を大切にして、昔ながらの冬の乗り切り方を上手に取り入れながらご先祖様に感謝し



元気に冬を乗り越えましょう。
どうぞ良いお年をお迎え下さいますよう
心よりお祈り申し上げます。



NORITOMI

ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL : 0944-74-1000

HP : <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当: 華井・堤