



とうじ 冬至にカボチャを食^たべたり、ユズ湯に入^{ゆ はい}ったりするのはなぜ

たいよう に 似た 形 のカボチャを食^たべて、げんき 元気になる

12月22日ごろの冬至の日は、地球の北半球では、1年でいちばん昼の短い日にあたります。東京では、昼の長さが9時間25分、夜の長さが14時間35分です。

昔の人たちは、冬は太陽の出ている時間が短いから、太陽の形に似ているカボチャを食べて、少しでも元気をつけようと、考えたのです。

また、カボチャを食べると、脳卒中や、かぜの予防にもなるといわれてきました。脳卒中は、冬に多い病気なので、脳卒中にならないように、という願いがこめられていたのです。

このように、冬至にカボチャを食べるようになったのは、江戸時代の中ごろからです。

冬至の日には、昔から、いろいろなことをする習慣がありました。いちばんさかんに行われているのが、カボチャを食べることです。

とうじ 冬至にユズ湯に入ると、からだ 体が温まる

冬至にカボチャを食べる習慣のほかに、ユズ湯に入る習慣もありますね。冬至が過ぎるころから、本格的な寒さが始まります。そこで、昔の人は、ユズ湯に入って、体を温めようとしたのです。ユズ湯に入ると体が温まるのは、ユズの皮にふくまれている精油の効果なのです。ユズに限らず、ミカンの皮を干したのものや、レモンの二つ切りでも同じ効果があります。ユズ湯に入ると、血液のじゅんかんをよくしたり、血圧を下げるなど、体によい効果が期待できるのです。（監修・田代 脩）

