

12月22日 冬至

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。かぼちゃを食べて力をつけ、香りの強い柚子湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。

冬至の七種（とうじのななくさ）

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれています。

かぼちゃ（なんきん）、にんじん

- ・β-カロテンが豊富で風邪予防
- ・強力な抗酸化作用があり、動脈硬化や脳卒中の予防

れんこん

- ・ビタミンCが豊富で風邪予防

きんかん

- ・ビタミンCが豊富で風邪予防
- ・咳止めの効果

ぎんなん

- ・咳止めの効果

うどん

- ・温かいうどんを食べると、ポカポカ体が温まります。
- 体温が上昇することで、免疫力が高まり、風邪の撃退になります。

かんてん

- ・成分の大部分を占める水溶性食物繊維は、血中のコレステロールを減らしたり、増加を抑制したりする働きがあります。脳卒中予防。