



高中魂

元気に挨拶

元気に投稿

何事にも全力投球



## 冬至 (The winter solstice) = 今年は12月21日



高中生の皆さん、今月三回目のHealth Letterです。今回のテーマは冬至(とうじ)。  
冬至って知っていますか? 「聞いたことはあるけれど意味を知らない」人もいると思うので簡単に説明します。冬至とは、1年で最も日の出が遅く夜が最も長い日のことです。そしてこの日を境に陽の当たる時間が少しずつ延びていくことから「太陽の誕生日」と呼ぶ人もいます。昔、この日を一年の始まりにした時代もありました。そんなことから冬至の日に新たな目標や夢を願うと叶うということも言われています。裏の面に『夢リスト』を載せました。スマホやゲームから少し離れて、長い夜を自分の『夢』について書き出してみたいかがでしょう。新しい自分発見があるかもしれませんよ。

## 「ん」のつく食べ物

冬至には「ん」のつく食べ物を食べると良いとされています。

「なんきん(カボチャの別名)」「にんじん」「れんこん」「だいこん」「いんげん」「ぎんなん」「きんかん」など『ん』がつく名前が多く、幸運(こううん)を運んで来てくれると言われています。そして、その幸運とは健康のことなのです。

## 冬至かぼちゃの由来



冬至に食べることで知られている「かぼちゃ」ですが、実は比較的に新しい風習で、明治以降から始まりました。冬になると野菜が少ない農村地区では保存の利くかぼちゃで栄養を摂ると、風邪や脳血管疾患にかからないと考えられていたからです。それだけかぼちゃは栄養素が高い野菜なのです。どれだけ高いかという次の通りです。



- ・βカロテン(抗酸化作用) ・ビタミンB群(疲労回復) ・ビタミンC(風邪の予防)
  - ・ビタミンE(血行促進) ・カリウム(血圧の安定) ・食物繊維(整腸作用、便秘予防)
- また、黄色い色は「魔除け」と信じられていたことから、かぼちゃを食べることで寒いこの季節を健康に乗り越えようとした先人たちの願いが風習になったのです。

## ゆず湯



もう一つ!冬至は「湯治(とうじ)」とも言われ、お風呂で体を温めることも大切にしていました(お風呂については先週のHealth Letterでも話題にしましたね)江戸時代に銭湯ができた時、お客を呼び寄せようとお湯に「ゆず」を入れて「ゆず湯に入って体が健康になれば融通(ゆうずう)がきく」と宣伝したそうです。諺にも「桃栗三年、柿八年、ゆずは九年でなりさがる」とあり、実がなるまで長い年月がかかる「ゆず」は『風雪に耐え抜いて成就する』と言われていたため、風呂と合わせたということです。昔の人たちは、日々の生活の中から常に健康を意識していたのがわかります。そんな先人たちの思いを少し思い出して、自分でできる健康法をやってみましょう。



## 2021年 私の『夢』リスト

1		26	
2		27	
3		28	
4		29	
5		30	
6		31	
7		32	
8		33	
9		34	
10		35	
11		36	
12		37	
13		38	
14		39	
15		40	
16		41	
17		42	
18		43	
19		44	
20		45	
21		46	
22		47	
23		48	
24		49	
25		50	

いざ書こうとなるとすると書けない人もいれば、案外すらすら書ける人もいます。健康や生活のことや、YouTuberになりたいとかダンサーになりたいとか職業の夢もあるでしょう。他には、行ってみたい国、何歳で結婚したい、食べてみたいもの、ほしい服、好きなアーティストに会いたい、中には宝くじで億万長者になりたいなんて夢もあるのではないのでしょうか？自分だけの夢にしておくことも家族の夢を聞くのも楽しい。友達と語り合っただけ刺激を受ける可能性もあるでしょう。

もちろん『夢』は、あってもなくてもいい。「夢」というツールを通して、自分や家族、友達を見てみるのも、冬の長い夜を充実させてくれるかもしれません。

ちなみに私の今の夢は…BTSのコンサートに行くこと(▽▽)(〇。〇)