



## 冬至について



冬至とは、北半球において太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日です。冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくることから、運気も上昇すると言われています。

2023年の「冬至」は12月22日（金）です。

### 冬至にかぼちゃを食べる理由

かぼちゃはβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類が多く含む野菜です。また炭水化物を多く含み、エネルギー源にもなります。その他カリウムや食物繊維なども多く含まれます。夏に収穫したかぼちゃを冬至に食べる風習があるのは、β-カロテンの豊富なかぼちゃが粘膜や皮膚の抵抗力を高め、風邪の予防になることや、野菜の少ない冬に保存のきくかぼちゃからの栄養補給が大事だったからと言われています。

### 「冬至の七種（ななくさ）」を知っていますか？

かぼちゃ以外にも冬至の日に、日本で古くから無病息災を願って食べられてきた「七種（ななくさ）」があります。

「南京 なんきん（かぼちゃ）」「蓮根 れんこん」「人参 にんじん」「银杏 ぎんなん」  
「金柑 きんかん」「寒天 かんてん」「饅頭 うんどん（うどん）」

どの食材も「ん」が2つついていて、たくさんの「ん=運」を呼び込めるという言葉の響きから、冬至の七種として食べられるようになったと言われています。



### かぼちゃのいとこ煮 ～レンジでかんたんレシピ～

〈材料〉 (2人分)

冷凍かぼちゃ； 120g

ゆであずき缶； 40g

塩；ひとつまみ

〈作り方〉

- ① 耐熱容器に冷凍かぼちゃを並べる。
- ② ふんわりラップして電子レンジで3分加熱する。
- ③ ゆであずきを加えて混ぜ、塩で味を整えさらに1分加熱する。

(※電子レンジは600W使用 機種によってW数が異なりますので、加熱時間を加減してください)