

## 管理栄養士の豆知識：冬至

冬至とは、1年で1番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

今回は冬至についてご紹介したいと思います。

### ゆず湯に入る理由とは？

冬至に柚子湯に入るのにはいくつかの説があり、1つは「柚子＝融通がきく」「冬至＝湯治」という語呂合わせです。他には、厄払いのための禊（みそぎ）や、実るまでに時間がかかることから「長年の苦勞が実るように」という願掛けの意味が込められていることもあります。

また、ゆず湯には果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果や、血行を促進し冷え性を緩和、体を温めて風邪を予防する効果もあります。

### 「かぼちゃ」を食べる理由とは？

夏が旬のカボチャを冬至に食べるのは、野菜が収穫できなくなる冬に、夏から秋に収穫したカボチャを食べていたという昔の風習からです。カボチャは長期間保存できることから、冬至に栄養価が高いカボチャを食べることで、風邪の予防にもなると考えられていました。

また、冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。

なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、うどん（うどん）、かんてん、ぎんなん、きんかんの7種類の食べ物は、「ん」が2つずつついていることから「冬至の七種（ななくさ）」といわれています。かぼちゃが苦手な方は、別の「ん」が付く食べ物を選んでみてはいかがでしょうか？

冬至の七種をたっぷり使った「運」を呼びこむオススメレシピを紹介します！！

### “運” たっぴりうどん

#### <材料（2人分）>

かぼちゃ	1/6個
にんじん	1/3個
れんこん	1/3個
ねぎ	1/4本
鶏肉	100g
茹でうどん	2玉
味噌	35g
めんつゆ	大さじ2
水	600ml

#### <作り方>

- ①食材をすべて1口大に切る。
- ②鍋に具材と水を加え、蓋をして15分煮る。
- ③味噌、めんつゆを入れて味付けをする。
- ④茹でうどんを入れて沸騰したら出来上がり。



ぜひ冬至には栄養豊かなかぼちゃや冬至の七種を食べ、ゆず湯で体を温めて、寒い冬を元気に過ごしましょう！！

