

2023年 12月22日(金)は 『冬至』です

冬至は、1年の中で日の出から日没までの時間が最も短くなる日です。冬の寒さも本番を迎えるこの時期は風邪や体調不良になりやすいため、いつも以上の健康管理や栄養のある食べ物を意識して選ぶ必要があります。冬至には南瓜を食べ、ゆず湯に入るなどの風習が一般的ですが、「ん」のつくものを食べるとよいとされていることをご存知でしょうか？ 今回は寒い冬至の時期こそ食べたい7種の「ん」がつく食べ物をご紹介します!!!

「ん」がつく、冬至の七種(ななくさ)といわれる食べ物



「ん」がつくものを食べる理由

冬に収穫できる野菜が少なかった昔の時代に、風邪をひかずに寒い冬を乗り切る為、「ん」がつく栄養のあるものを食べたのではといわれています。

また、古代では「冬至」が一年の基準となっており、新たな一年に「運」がつくよう願いながら「ん」のつくものを食べる事で、「運」が呼び込めると考えられていたようです。