

# 朔旦冬至 (さくたんとうじ)

今年の冬至は12月22日で、新月と重なる**朔旦冬至**となります。  
冬至は太陽の力が一番弱まった日で、この日を境に太陽の力が蘇っていく日。  
新月もまた、これから月が少しずつ満ちていくときなので、両方が重なる  
朔旦冬至は、**“太陽と月がともに復活する、めでたい日”**なのです。

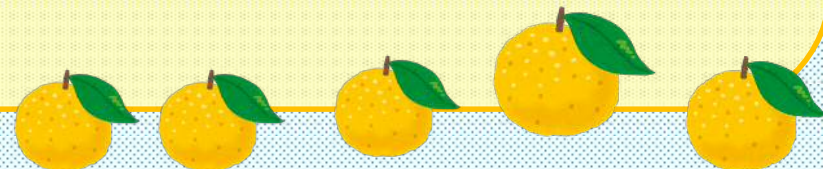
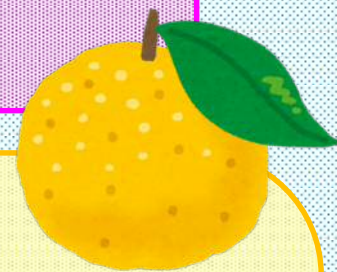
## 冬至にかぼちゃを食べる理由

かぼちゃは南瓜（なんきん）ともいい、「**ん**」の**重なる縁起の良い食物**とされています。

また、かぼちゃは**ビタミンA**や**β-カロテン**が豊富なので、風邪や脳血管疾患予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、寒い冬を乗り切るための賢人の知恵と言えます。

## なぜ柚子湯？

もともとは運を呼びこむ前に厄払いするための禊（みそぎ）で、強い香りが邪気を払うとされていました。柚子湯には**血行を促進して冷え性を緩和**したり、**体を温めて風邪を予防**したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる**美肌効果**、芳香による**リラックス効果**もあります。





# かぼちゃの栄養のお話

かぼちゃは、ビタミン A、  
β-カロテンをはじめ、**ビタミン E、B1、B2、C** や**食物繊維**など、  
不足しがちな栄養素がたっぷり  
詰まった緑黄色野菜です。

## がんや老化、脳血管疾患予防に役立つわけ

体内に入った β-カロテンは、必要量だけビタミン A に  
変わり、残りは β-カロテンのまま蓄積され、**抗酸化作用**  
**によりがんや老化を予防**してくれます。この抗酸化作用  
による効果は、β-カロテンとビタミン C、E を一緒に摂  
ると、効果がアップすることが知られていますが、かぼち  
ゃには全てが豊富に含まれています。

## 風邪予防に効くわけ

β-カロテンは体内に入ると  
ビタミン A に変化しま  
す。ビタミン A には**粘膜を  
保護したい再生して強くする  
働き**があります。風邪のウイル  
スは、のどや鼻の粘膜か  
ら侵入するので、粘膜を強  
くすることで、風邪に負け  
ない体を作ります。





# ほっとゆずしょうがドリンク

## 1人分(1杯)

・エネルギー	6.9 kcal
・たんぱく質	0.2 g
・脂質	0.1 g
・炭水化物	18.4 g
・食塩相当量	0.1 g

## <材 料>

・ゆず	1個(100g)
・おろししょうが	小さじ2 (チューブでも可)
・はちみつ	20g
・砂糖	50g
・レモン汁	小さじ1/2
・お湯	適量

## <作り方>

- ① ゆずをよく洗い、横半分に切って果汁を絞る。
- ② 絞った果汁に入った種を取り除き、果汁と皮を分ける。
- ③ 皮の内側の袋を取り除き、皮は細く切る。
- ④ ゆずの果汁、細く切った皮、おろししょうが、はちみつ、砂糖、レモン汁を大きめの耐熱皿にいれ混ぜる。
- ⑤ ラップでふたをしてレンジで500W 約2分加熱する。このとき、ふきこぼれる場合があるので様子を見ながら加熱時間を調整する。
- ⑥ ラップをとってよく混ぜ、ふたをせずに更に1分加熱する。十分に冷ましたら出来上がり。お好きな量をカップに入れてお湯を注いでお飲み下さい。

12月22日は冬至です。冬至は1年で最も昼が短く、夜が最も長くなる日です。

寒くなり体調を崩しやすい季節になってきました。今回のレシピで使用したゆずには血行を促進して血液循環を良くし身体を温める効果や、ビタミンCが多く含まれていることから風邪の予防にもなると言われています。また、ゆずの香りにはリラックス効果もあると言われています。

冬至にはゆず湯に入る習慣がありますが、身体の外からだけでなくホットドリンクで身体の中からぽかぽかに温まって寒い冬を乗り切りましょう！

