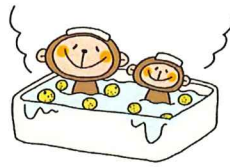


## 冬至と柚子のお話

冬至は年によって12月21日または22日に変動します。2022年は12月22日(木)です。太陽の力が一番弱い日であるため、「死に一番近い日」とされ厄を払うために体を温めて無病息災を祈る風習が生まれました。昼が最も長い夏至以降、毎日短くなっていた日照時間が、この日を境に長くなっていくことから、昔の人は太陽の力が再びよみがえっていくと考え、冬至のことを「一陽来復」とも呼んだそうです。これは、万物の生成を陰と陽の二つの気に分ける古来の考え方に由来します。冬至だけでなく、冬が去りまた春が来ることや、新年を迎える場合も「一陽来復」と言います。



北半球では1年で1番昼が短く夜が長い日である冬至。冬至の日の過ごし方は特徴があり、「ん」が二つつくもの(=運の付くもの)を食べることで運を呼び込むという考え方があります。京都では、なんきん(カボチャ)・れんこん・かんでん・ぎんなん・にんじん・きんかん・うんどん(うどん)を冬至の七種と呼び、これらを食べることで厄除けや様々な病気の予防を願う意味があります。

代表的な冬至の食べ物、かぼちゃ。かぼちゃは夏の野菜ですが、長期保存が出来、カロテンやビタミン類が豊富であるため、食料の乏しかった冬に重宝しました。加えて、かぼちゃの黄色が「太陽と同じ色のものを食べると力が蓄えられる」、「魔除けの色」と考えられていたことから、古くから縁起の良い食べ物とされていました。

お風呂に柚子を浮かべる「柚子湯」も冬至の風習です。奈良時代、中国から伝わった冬至の行事を、聖武天皇が宮中行事として定着させました。柚子湯もその一つで、天皇や貴族の間では邪気を払う冬の入浴法になりました。今や「冬至の日は柚子湯に入る」ことが冬の風物詩となっていますが、庶民に広まったのは江戸時代です。昔は風邪も邪気のひとつとされ、柚子の強い香りが邪気を払うと考えられていました。「柚子湯に入ると風邪をひかない」と言われていますが、実際、柚子湯に入ると血行を促進して体が温まり、肩こり・腰痛・冷え性・むくみが緩和されることが分かっています。

今年の冬至は柚子湯でゆったりはいかがでしょうか。

## 「潤い」は美肌ケアの秘訣！

冬本番。お肌の乾燥が気になる季節です。乾燥を防ぐためにすぐ出来る生活習慣として、一番お勧めなのが正しい方法で化粧水を付けることです。

乾燥がひどいと多量の化粧水を一気に付けてしまいがちですが、このやり方は化粧水が揮発してしまい、肌まで充分に行き届かない可能性が高いです。乾燥のケアには少量の化粧水を数回に分けて付ける方がより効果があります。

肌の専門家が教えるケアの仕方をご紹介します。

- ①化粧水を3滴程度手に取る
- ②化粧水を顔全体に広げ、手のひらで顔を押しさえるようにして水分を肌にしみこませる
- ③鏡を見て、顔に化粧水の水滴が見えなくなったら①・②を繰り返す
- ④3セットほど繰り返し、肌が指に吸い付くようになったら、小指の爪ほどの量の乳液を顔全体に広げる

この方法を繰り返すことが大切です。

また、冬であっても日焼け止めの利用は美肌に繋がりますが、その選び方も乾燥を防ぐポイントとなります。日焼け止め効果を示すSPFが高いほど、乾燥は進みます。冬場のこの時期は、屋内で過ごす場合や短時間の外出であればSPF30程度で構いません。SPF値よりもPA値を意識した日焼け止め選びをすることがお勧めです。

## <今週のオススメレシピ♪ 白菜と鶏モモの塩しょうが蒸し★>

【材料(4人分)】白菜(1/2株) 鶏もも肉(500g) しょうが(1かけ) 紹興酒(60ml) 塩(小さじ2) ごま油(大さじ1)

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切ってボウルに入れ、塩と紹興酒をもみ込み、なじんだらごま油をからめて10分置く
- ②白菜は一口大に切る。しょうがは皮をむき、千切りにする
- ③鍋に白菜の半量を入れる。鶏肉の半量を汁気を切って並べ、残りの白菜をのせ、残りの鶏肉ものをせる。
- ④しょうがを散らし、鶏肉を漬け込んだ汁を回しかける
- ⑤蓋をして強火にかけ、ふつふつしたら弱火にする。白菜がしんなりと柔らかくなるまで、50分ほど蒸し煮にしたら出来上がり！

