

なぜ冬至にゆず湯に入る??

《冬至にゆず湯に入ると風邪をひかない》という言葉を目にしたことはありませんか？

冬至とは一年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。
一年で最も日照時間が短い日ということは翌日から長くなるということでもあり、
この日を境に再び力が甦ってくることから
冬至を境に運氣が上昇するとも言われています。

ではなぜ冬至にゆず湯なのでしょう？

昔は強い香りの元には邪鬼が起こらないと言われており、
冬が旬のゆずは香りも強く、身を清めるには最適だったようです。
寿命が長く病気に強いゆずの木にならって、
ゆず湯に入って無病息災を祈る風習になったと言われています。



実際、ゆず湯には血行を促進して冷え症を緩和したり、
体を温めて風邪を予防するといった効果もあるようです。
季節の節目を大切にするとともに、昔ながらの冬の乗り切り方も取り入れて
元気に冬を乗り越えたいですね。

またこの時期お正月に向けて準備をする時期でもあると思います。



お正月に食べるお祝いの料理「おせち料理」
おせち料理にはそれぞれの料理に理由があり、
子孫繁栄や豊作・長寿など様々な願いを祈ったものが多いです。



また、お正月飾りとして飾るしめ飾りや鏡餅などにも意味があり、
年神様をお家にお迎えする為に飾ります。
年神様は生きる力や幸せをもたらすと言われています。

新しい年が健康で幸せにすごせる年になるように、
お子さんと一緒にお正月準備をしてみたいはいかがでしょうか。