



冬至に柚子湯に入るのはなぜ？

● 柚子の歴史

冬至は「二十四節気(にじゅうしせっき)」の一つで、一年で最も昼が短く、夜が長い日です。2021年は12月22日が冬至です。冬至は「太陽の偉大なエネルギーが復活する日」であり、冬至を境にその翌日から太陽の力が強くなり、上昇運に転じる「一陽来復」という言葉が生まれています。そういうわけで冬至は一年の締めくくりの日として捉え「いろはにほへと」の最後にあたる「ん」の付くものを食べるのが良いとされています。その中でも●かぼちゃ(南瓜：なんきん) ●人参(にんじん) ●蓮根(れんこん) ●銀杏(ぎんなん) ●金柑(きんかん) ●寒天(かんてん) ●うどん(うどん)の「ん」が重なる食べ物は、冬至の七種(ななくさ)と呼ばれ、特に縁起が良いとされていました。それでは、冬至に柚子湯へ入るのにはどういった理由があったのでしょうか？

● 身を清める意味

柚子(ゆず)=融通がきく、冬至=湯治(とうじ)、こうした語呂合せから、冬至の日にゆず湯に入ると言われていますが、元々は「一陽来復」の運を呼びこむ前に、厄払いするための禊(みそぎ)だと考えられています。現代でも、新年や大切な儀式に際して入浴する風習があります。

冬が旬の柚子は香りも強く、邪気を祓うという俗信もありました。また、柚子は実るまでに長い年月がかかるので、長年の苦勞が実りますようにとの願いも込められているのです。

● 柚子湯の効能

江戸時代に銭湯で客寄せのため、冬至の日に柚子を入れたのが柚子湯の始まりと言われていますが、現在では柚子の様々な効能が明らかになっています。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による美肌効果があります。柚子湯は、柚子の果実を丸のままお湯に浮かべる光景がイメージされますが、柚子の薬効による様々な効果を得るためには、柚子を細かく刻んでさらしの袋に入れ、湯に浮かべるのがよいとされています。この柚子入りの袋で体をこすると、柚子独特のよい香りの癒し効果とともに、肌を滑らかにする効果があります。

柚子は10月頃から出荷量が増え、12月頃にピークを迎えます。果皮にツヤとハリがあるもので、持ったときに重みを感じるもの、果皮全体が黄色く色づき、傷や黒ずみがないものを選ぶのがコツだそうです。元気に冬を越すためにも、この冬は、柚子湯で心も体も温まってみませんか？



コンクス・STAFF

今月のつ・ぶ・や・き

早いもので気づけば12月。クリスマスに、年末の大掃除に……ときっとバタバタな1か月になると思いますが、反面ワクワクな年末でもあります。12月も『全集中』で仕事にプライベートに楽しみたいと思います。来年もまた、皆様にとって良い一年になりますように。



営業・一級建築士 草間俊彦



スタッフブログ
更新中



コンクスLINE公式
お友達登録
お待ちしております

