

一年を楽しもう

12月



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

12月 師走 December

日本では、旧暦12月を「師走(しわす)」と呼び、現在では、新暦12月の別名としても用いられます。その由来は僧侶を意味する「師」が仏事で走り回る忙しさから「師走り月」と呼んだ平安期からの説や、一年の最後の月であることから「四季果つ」「年果てる」「為(し)果つ」等が「しわす」に変化したなどという説もあります。師走という言葉は、年の暮れの慌しさと一致するためか、現在でも12月の別名として親しまれ、習慣的に用いられています。

～二十四節気(にじゅうしせっき)～

□大雪(たいせつ):12月7日(2011年)

山の峰は雪に覆われ、寒い地方では根雪になる雪が降り始めます。北風が吹き、平地でも雪が降る頃です。本格的な冬の到来です。

□冬至(とうじ):12月22日(2011年)

北半球では太陽が最も低く、夜が最も長くなる日。この日を境に次第に日脚が長くなって行きますが、寒さはますます厳しくなって行きます。

◆◆◆◆ 12月の行事 ◆◆◆◆

○すす払い<12月13日>

歳神様(正月の神)をお迎えするために、屋内のすすやほこりを払い清める神事です。

一年分の汚れを落とし、その年の厄をはらいます。お正月を迎える準備を始める「正月事始め(ことはじめ)」のひとつで、この日、室内外の掃除のほか、正月飾りの松を山から切って来る「松迎え」なども行います。すす払いの日にちや風習は地方により異なりますが、江戸幕府が12月13日に行っていたため、江戸では武家や町家も13日に行うようになりました。

今でも多くの寺社でこの日にすす払いが行われています。

有名な寺社では毎年、僧や信者らが仏像やお堂の汚れを払っている光景が報道されています。

現代の一般家庭では、この日は神棚や仏壇掃除のみ行い、年末の25日から28日頃に家中の大掃除をするという習慣になりました。



○天皇誕生日<12月23日>

「天皇の誕生日を祝う」趣旨の国民の祝日で、1989年(平成元年)に制定されました。今上天皇の誕生日は1933年(昭和8年)です。

○クリスマスイヴ<12月24日>

クリスマスの前夜。

キリスト降誕の前夜祭として、

クリスマス当日にかけてミサ(祭儀)が行われます。

…2…

○クリスマス<12月25日>

キリスト誕生を祝う日。

西欧などキリスト教の国では、祝祭日にしている所が多いです。

《冬至とクリスマス》

クリスマスはキリストの誕生日とされており、西暦はキリストの誕生年から数えられています。

しかし実際には、キリストの誕生日も誕生年も定かではありません。

誕生日とされるクリスマスは、太陽の新生を祝う「冬至の祭り」がキリストの誕生にふさわしいとして結び付いたもの、と考えられています。

また、西欧では古くは、12月25日の「冬至」の日を一年の始まりと考えていました。



○大晦日<12月31日>

昔は、前日の30日までに、全ての正月準備を終え、大晦日には心身を清めて神社で新年を迎えたり、現在でも、夕方から料理を囲んで祝う「お年とり」をする地方もあります。

かつては、日暮れが一日の境目で「一日は夜から始まり、日暮れで終わるもの」と考えられていたため、大晦日の夜は、もう新しい年が始まっていると考えられていました。そのため、この日の夜は、縁起物を食べるなどして眠らずに年を越す風習が各地で多く残っています。

…3…

《除夜の鐘》

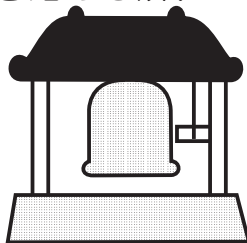
大晦日の夜のことを「除夜」といい、日本中のお寺で除夜の鐘がつかれます。

除夜の鐘は中国の宋の時代に始まった仏教行事に由来していて、日本では江戸時代以降、盛んに行われるようになりました。

108つ鳴らすのは、一年間の季節分類である十二ヶ月と二十四節気、七十二候の数字を全て足した数だという説や人間には108の煩惱(ぼんのう：悟りを妨げる心のけがれ)があり、それをはらうためという説もあります。

除夜の鐘の音を聞くと一年の苦しみや悲しみなどから開放され、新たな気持ちで新年を迎えられるといわれています。

鐘のつき方には、午前0時になってからつき始める所、107回までを年内につき、最後のひとつを新年になってからつく所など、各寺院により作法が違います。

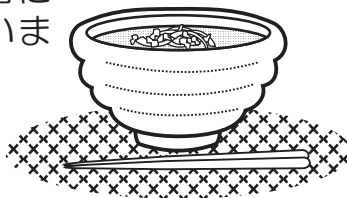


《年越しそば》

大晦日には「年越しそば」を食べる風習があります。

年越しそばは、「細くて長いそばを食べて縁起をかつぎ、長生きできるように願ったもの」といわれています。

江戸時代の商人は、忙しい月末には夜遅くまで働くため、素早く手軽に食べられるそばを夜食として好んでいました。それを真似て、家庭でも忙しい大晦日に食べたところから広まったとされています。



...4...

季節を楽しむ

...寒い冬を健康的に...

冬至の行事

冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。また、小豆粥(あずきがゆ)を食べる地方もあります。古くは「冬至が一年の始まり」とする地方もありました。世界の多くの地域で、「太陽がよみがえる日」として「冬至は最も大切な日」と考えられていました。

ゆず湯

昔から、「冬至にゆず湯に入ると風邪を引かない」と言い伝えられています。

ゆず湯とは冬至風呂ともいわれ、ゆずの実を入れたお風呂です。ゆずは、丸ごと、あるいは輪切りにして布袋に入れたものを湯に浮かべます。

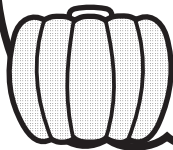
ゆずの強い香りが邪気をはらい身を清めるとされ、今ではゆず湯は香りが良くてリラックス効果があること、体が芯から温まり風邪予防や神経痛などに効くこと、皮の成分が皮膚の保護に有効であること、などが知られています。



冬至の食べ物

昔から「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない、長生きする」といわれています。

かぼちゃは夏から秋に収穫されますが保存がきくので、冬の野菜が少なかった昔は、大変重宝されました。かぼちゃにはビタミンAが多く含まれ、目や体の健康を保つのに役立ちます。根菜類や柑橘類といった、体を温める「冬野菜」を沢山食べるようにして、寒い冬を乗り切りましょう。



...5...

旬の食材レシピ

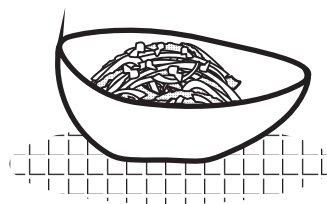
キャベツと豚肉のサラダ

潰瘍を防ぎ、疲れが取れ血圧も安定

キャベツに含まれるビタミンUは傷ついた粘膜を修復する働きに優れていますが、熱に弱いので、生で摂るサラダが効果的な食べ方です。セロリのカリウムが高血圧を予防し、食物繊維が腸の働きをスムーズにします。豚肉のビタミンB1は、糖質を分解してエネルギーとなり、疲労感や倦怠感を取り除いてくれます。ビタミンCも豊富なサラダです。

<材料：2人分>

- キャベツ…………… 4~6枚
- 豚肉…………… 50g
- セロリ(茎の部分)… 1/2本
- くるみ…………… 大さじ1
- 和風ドレッシング… 適量



<作り方>

- ①キャベツはよく洗い、千切りにします。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、熱湯でゆで、冷水に放し、水気をきっておきます。
- ③セロリは斜め薄切りにします。
- ④くるみは粗く刻んでおきます。
- ⑤ボウルに①、②、③、④を入れて混ぜ、和風ドレッシングで和えます。

12月の誕生花と花言葉

1日 ゆもぎ菊 平和	2日 コケ 母性愛	3日 ラベンダー 期待	4日 スイバ 情愛	5日 アンプロシア 幸せな恋	6日 ユキノシタ 切実な愛
7日 ウメモドキ 明朗	8日 ヨシ 深い愛情	9日 菊 高潔	10日 椿(赤) 高潔な理性	11日 松葉菊 愛国心	12日 ワタ 優秀
13日 菊(紫紅) 愛	14日 松の花 勇敢	15日 じんちょうげ 不滅	16日 ほんの木 荘厳	17日 フリージア(紫) あこがれ	18日 セージ 家庭の徳
19日 スノーフレーク 美	20日 パイナップルの花 完全無欠	21日 スペアミント 情の温かさ	22日 ひやくにち草 幸福	23日 カトリア 魅力	24日 やどり木 忍耐強い
25日 ヒイラギ 先見の明	26日 クリスマスローズ 追憶	27日 梅 澄んだ心	28日 ザクロ 円熟の美	29日 ほおずき 自然の美	30日 葉牡丹 慈愛
31日 千両 可憐					

12月の誕生石と宝石言葉

- 《ラピスラズリ》…高貴・崇高・成功の保証
- 《トルコ石》…成功・繁栄・不屈