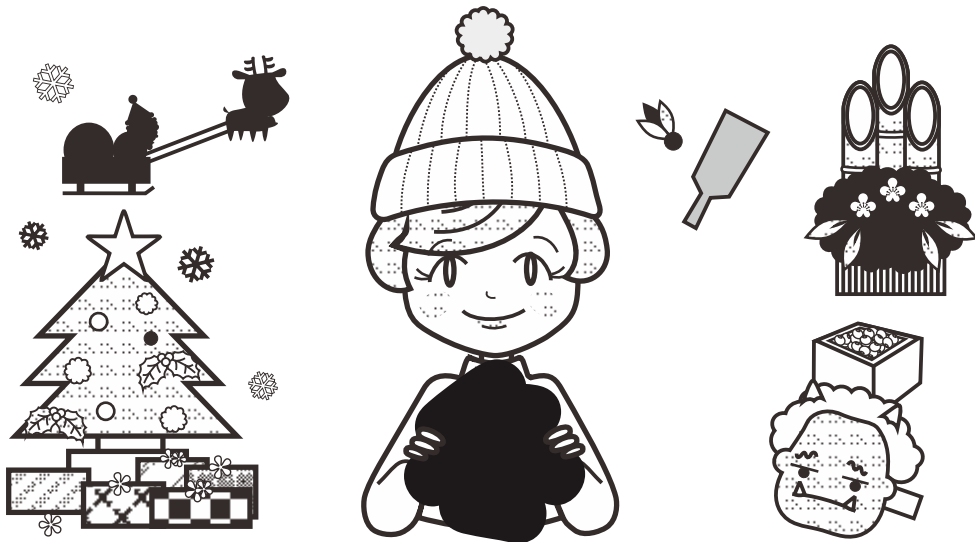


# 歳時記



宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品  
げんき君 ホームページ  
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

かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedlir 2018 12月号

## 12月 師走 (しわす)

12月に入ると、冬本番といった気候になります。クリスマスや年越しなど年末にかけて楽しい行事が増えます。

師走の語源は、「法師が走り回るから」とよく聞きますが、四季の果てる月の意で「四極(しはつ)」、年が果てるの意で「年果つ(としはつ)」、など諸説紛々です。

### 二十四節気

#### 大雪(たいせつ):2018年は12月7日

雪が激しく降り始めるころ。九州地方でも初氷が張り、全国的に冬一色になります。スキー場のオープンや動物の冬ごもりもこのころです。

#### 冬至(とうじ):2018年は12月22日

一年で、夜が最も長く、昼が短い日。冬至は「日短きこと至る(きわまる)」という意味。

#### 天皇誕生日:12月23日

天皇の誕生を祝う日。

## …冬至の習慣を知ろう…

冬至ならではの習慣にはそれぞれ理由があります。

### 柚子風呂に入る理由は？

- ・冬至を境に運が向いてくると考えられていて、身を清める禊の意味があったことから
- ・強い香りが邪気を払うとされている
- ・柚子は実るまでに年月がかかるため、長年の苦労が実るようにとの願いも込めている



### かぼちゃを食べる理由は？

- ・かぼちゃを漢字で書くと南瓜(なんきん)となり、名前に「ん」がつく食べ物を食べて縁起を担ぐ「運盛り」のひとつ
  - ・ビタミンやカロテンが豊富で、冬に栄養を摂るのに最適
- かぼちゃの他に、こんにゃく、うどん、れんこん、だいこんなども食べられています。

### 冬至粥はご存知ですか？

小豆を使ったお粥です。地域によってかぼちゃを入れることも。小豆の色の「赤」が魔除けや厄除けに通じるといわれています。

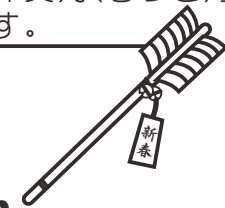


## 1月 睦月 (むつき)

寒さが厳しい日が続きます。年が明けてお正月を迎えると、清々しい気持ちになります。

親族が互いに往来し、仲睦まじく宴をする月であるからといわれています。また、稲の実を初めて水に浸す月を指す「実月(むつき)」から転じたという説もあります。

### 二十四節気



### 小寒(しょうかん):2019年は1月6日

寒風と降雪の時季で、寒さが厳しくなるころです。この日を「寒の入り」といい、立春までが「寒中」です。

寒中見舞いを出し始める時季でもあります。



### 大寒(だいかん):2019年は1月20日

二十四節気最後の節気です。寒さがさらに厳しくなり、一年の中で最も寒い時季です。

寒気を利用した食べ物(日本酒、味噌、凍り豆腐、寒天など)を仕込む「寒仕込み」に最もよい時期とされています。

### 元日:1月1日

年の始めを祝う日。



## 五節句

### 人日(じんじつ)の節句: 1月7日

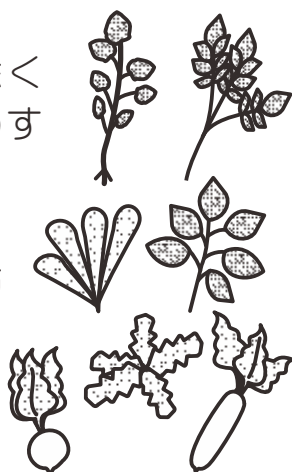
五節句の1番目の節句で、「七草」「七草の節句」ともいいます。七草粥を食べ、一年の無病息災と五穀豊穰を祈ります。

古来から日本では、年の始めに若菜を摘む「若菜摘み」がおこなわれていました。この風習と中国から伝わった「七種菜羹(ななしゅさいのかん)」（人日の日に七種の野菜の吸い物を食べる風習）とが結びつき、江戸時代にできた五節句により、1月7日に七草粥を食べるようになったといわれます。

### 七草に込められた意味

七草にはそれぞれ意味があるといわれます。

- 芹(せり)：競争に競り(せり)勝つ
- 薺(なずな)：なでて汚れを取り除く
- 御形(ごぎょう)：仏の体をあらわす
- 繁縷(はこべら)：繁栄をあらわす
- 仏の座(ほとけのざ)：仏の安座
- 鈴菜(すずな)：神を呼ぶための鈴
- 清白(すずしろ)：汚れのない清白



## 1月7日は七草粥を食べよう

### …食べやすい！七草粥…

#### 【材料:2人分】

- ご飯……………茶碗1杯分 (150g)
- ☆水……………3カップ
- ☆塩……………少々
- 七草セット…1パック  
(スーパーなどで手に入りやすい)
- ゴマ油……………大さじ2
- 醤油……………小さじ2
- みりん……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ2



#### 【作り方】

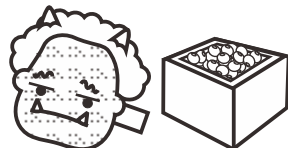
- ①お粥を作ります。  
鍋にご飯、☆を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして、10分ほど煮ます。
- ②七草を細かく刻みます。
- ③フライパンにゴマ油をひき、②を炒めます。  
火が通ったら醤油とみりん、砂糖で味付けをします。
- ④しっかりと炒めたら、①に入れ、軽く混ぜて完成です。



# 2月 如月 (きさらぎ)

雪が降る日もあり、まだまだ寒さが厳しいですが、暦の上では春です。少しずつ季節が春へと向かっていきます。

寒さのために更に着物を重ねて着るので「衣更着(きさらぎ)」という説があります。



## 二十四節気

### 立春(いっしゅん):2019年は2月4日

二十四節気最初の節気です。暦の上では冬と春の境い目にあたり、この日から春になります。

実際には寒さのピークを迎えますが、梅の花が咲き始め、春の訪れを感じることができます。

### 雨水(うすい):2019年は2月19日

空から降るものが雪から雨に変わり、氷が溶けて水になる、という意味で草木が芽生えるころ。昔から、農耕の準備を始める目安とされてきました。

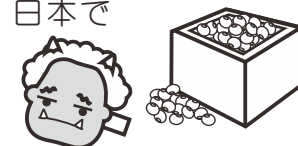
また、この日にひな人形を飾ると良縁に恵まれるともいわれています。本格的な春の訪れにはまだ遠く、大雪が降ることもあります。徐々に春へと近づいていく時季です。

### 建国記念の日:2月11日

建国をしのび、国を愛する心を養う日。

## 節分:立春の前日(2019年は2月3日)

豆まきなどで邪気を払う節分の行事は、日本で古くからおこなわれており、地域によって違いがあります。



### <まく豆の種類>

炒った大豆が一般的ですが、落花生をまく地域もあります。

◆北海道、東北、北陸、南九州の地域◆

昔からの風習というよりも、地面に落ちても見つけやすい、殻があるので衛生的、産地がある、などの合理的な理由からのようです。



<口上>「鬼は外」と言わない寺社や地域があります。

・**鬼鎮(きじん)神社** (埼玉県嵐山町) 「福は内、鬼は内、悪魔外」  
鬼を神様として祀っていることから

他に、金峯山寺(奈良県吉野町): 「福は内、鬼も内」  
成田山新勝寺(千葉県成田市): 「福は内」なども

・**群馬県藤岡市鬼石地域** 「鬼は内、福は内」  
鬼が投げた石でできた町という伝説があり、鬼を大切にしてきたことから、全国で追われた鬼を迎え入れている

・**家庭によっては…**

- ・苗字に鬼がつく人(鬼頭さん、鬼塚さんなど)は「福は内、鬼は(も)内」と言う
- ・「福は内、鬼は外」の後に「もっともだ、もっともだ」「ごもっとも、ごもっとも」などの合いの手を入れる

<その他>

・豆、恵方巻き、いわし以外にも、こんにゃく、けんちん汁、そばを食べる地域もある

・魔除けとして、柊に焼いたいわしの頭を刺し玄関に飾る(焼臭、柊翳など)は有名ですが、柊の代わりにトベラや杉やひのきを、いわしの代わりにえびやさんまを使う地域もある

