



さんぽ保健師コラム

(2019 年 冬至号)



はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

暦の上では「師走」と呼ばれるこの時期は、お仕事や家庭のことで忙しくされている方も多いのではないのでしょうか。

さて今年は12月22日に「冬至」を迎えます。

「冬至」とは1年でもっとも昼が短く、夜が長いことを言います。この日を境に日が長くなってきますので、遥か昔はこの日を一年の始まりにしていたこともありました。地域にもよりますが、沖縄では冬至に「トゥンジーシューシー」と言って炊き込みご飯を食べてご先祖さまや火の神さまに感謝をするという習慣がありますね。

沖縄では炊き込みご飯と一緒に「田芋」を食べることもあるそうです。

沖縄の田芋は、親芋の周りに子芋がたくさんつくため「子孫繁栄の象徴」と言われてとても縁起の良い野菜です。

さらに、栄養面ではカルシウム・鉄分・ビタミン類が多く含まれています。沖縄の昔から伝わる栄養たっぷりの田芋で、寒い冬も乗り切って行きたいです。

沖縄以外の地方では冬至と言えば「かぼちゃ」です。昔から『かぼちゃを冬至に食べると風邪をひかない』と言い伝えられています。実際にかぼちゃは免疫力を高めるビタミンやカロチンが多く含まれています。中でも多いビタミンEやビタミンAは血行をよくして動脈硬化の予防や肩こりの予防にもなるんだそうです。

ちなみに昔の人は冬至を境に運が良くなると考えており、冬至の日には「ん」のつくものを食べると運が良くなると伝えられています。

田芋は別名を「ターンム」、かぼちゃは別名を「南京（なんきん）」と呼んで、どちらも「ん」がついています。「だいこん」「にんじん」「ぎんなん」「れんこん」「うどん」なども冬至の日に食べると運気が上がって良いと言われていますよ。

古くからの言い伝えは、先人の知恵と想いがたっぷり詰まった私たちへの贈り物のようです。昔からの意味を知って大事に伝え残していきたいですね。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)