

～ 土用の丑の日、様々な食べ物 ～

土用といえば「土用の丑の日」うなぎと思う方が多いと思います。しかし調べてみると、土用の行事食はうなぎだけではないようです。

～ 土用の丑の「土用」とは？ ～

土用とは、**立春、立夏、立秋、立冬の前のおよそ18日間**をさし、雑節のひとつです。

これは、古代中国の陰陽五行説において、万物は木・火・土・金・水の五元素からできているとされ、それを季節にあてはめた場合、木＝春、火＝夏、金＝秋、水＝冬となり、土を**四季の変わり目に配して土用としたこと**に由来します。

年に4回土用があるわけですが、現在は夏の土用をさすことが多くなりました。

夏の土用（7月20日頃から8月6日頃）は、二十四節気の大暑に重なり、非常に暑い時期です。また、梅雨明けにも重なります。

そこで、**厳しい暑さを乗り切るために体にいいものを食べる「食い養生」の風習**がうまれたそうです。

うなぎでお馴染みの“土用の丑の日”は、夏の土用の間にめぐってくる丑の日をさします。また、年によっては2回めぐってくるので、**1回目を「一の丑」、2回目を「二の丑」と呼びます。**

～ 土用の食べ物「う」が付くもの ～

土用の丑の日にちなみ、「う」のつくものを食べて精をつけ、無病息災を祈願します。**うなぎはその代表**です。

タンパク質、ビタミンなどをたっぷり含み、栄養豊富で精がつきます。

万葉集に、夏に負けないようにと“うなぎを勧める歌”があるほど。

土用の丑の日にうなぎを食べると諸病にかからないという言い伝えを広めたのは、諸説の1つに、江戸時代の蘭学者・平賀源内だと言われています。

他にも**梅干しも土用の丑の日の食べ物**のひとつです。

クエン酸が疲れをとり、食欲を増進するため、**夏バテを防ぎます。**

6月に漬けこんだ梅は、土用に天干しされて梅干しになります。また、「三日三晩の土用干し」といわれ、夜露にあてる場合もあります。



ウナギや梅の他にも、このような食べ物があります。

<瓜>

胡瓜（きゅうり）、西瓜（すいか）、南瓜（かぼちゃ）、冬瓜（とうがん）、苦瓜（にがうり）なども土用の丑の日の食べ物です。

夏が旬の瓜類は栄養価が高く、体の熱をとったり、利尿作用でバランスを整えるなど、夏の身体に適しています。



<うどん>

うどんも土用の丑の日の食べ物です。

さっぱりとして食べやすいため、暑い中でも食が進みますね。

<土用餅>

土用餅とは、土用に食べるあんころ餅のことをいいます。

その昔、宮中で、暑気あたりをしないよう、ガガイモの葉を煮出した汁で餅米の粉を練り、丸めた餅を味噌汁に入れたものを土用の入りに食べるという風習がありました。江戸時代になると、餅を小豆餡で包んだあんころ餅に変わりました。

お餅は力餅、小豆は赤色が魔除けに通じるため、土用餅を食べると、暑さに負けず無病息災で過ごせるといわれています。



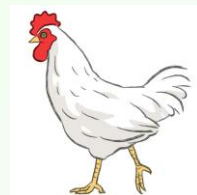
<土用シジミ>

しじみには冬が旬の寒しじみと、夏が旬の土用しじみがあります。栄養価が高く、肝臓の働きを助けることから「土用しじみは腹薬」と呼ばれています。

<土用卵>

土用に産み落とされた卵を土用卵といいます。

卵は栄養価が高いため、うなぎと同じように精がつく食べ物とされ、土用に卵を食べるようになりました。



食べ物のほかにも、「土用の虫干し」や「丑湯」の風習があります。土用の虫干しとは、梅雨で湿った衣類、書物、調度品などを風にあてて陰干しすることをいいます。

丑湯は土用の丑の日に桃の葉などの薬草を入れたお風呂に入ること

で、疲労回復と無病息災に通じます。また、土用の丑の日には、天から薬草が流れてくるので、水浴びや入浴をするとよいという言い伝えも残っているそうです。



「お住まいの
修繕チェックしませんか？」

大雨や台風時期の前に
備えておくことが重要です！

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、
声かけ頂ければ、何でもお役に立てます！

～土地・建物のよろず屋～



マルヒロ不動産(株)

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628



<https://maruhiro2103.co.jp>