

1/7

大安 水

旬のもの かぶ

春の七草の“スズナ”です。かぶは地方品種が多く、日本全国で約80種あります。かぶは胃腸を温め、冷えが原因の腹痛をやわらげる効果を持っていて、古来から腹痛薬として知られています。解毒作用もあって、葉と根を混ぜて抽出した汁を、しもやけ、ひび、あかぎれ、毒虫刺されに塗ると効果があります。またジュースにして飲むと吹き出物や腫れ物にも効果があります。そのほか、おろして絞った汁を飲むと声がれに有効です。

人日

「七草の節句」とも言い、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロを入れた「七草粥」を食べる風習があります。「七草粥」を食べて邪気を祓い、一年の無病息災を祈るこの風習は中国から伝わったとされています。現代では、正月のごちそうで疲れた胃をいたわる目的もあります。

爪切りの日

新年になって初めて爪を切る日で、「七草爪」と言われています。七草を浸した水に指先をつけてから爪を切ると、その年は風邪をひかないと言われています。

1/8

赤口 木

旬のもの 大根(だいこん)

春の七草の“スズシロ”です。大根の根にはアミラーゼという、でんぶん分解酵素が多く含まれていて、でんぶんの消化を助け、胃もたれ、胃酸过多、二日酔い、胸やけにとても効果的です。大根に含まれているビタミンCは皮に多く含まれています。皮には毛細血管を強くするビタミンPも含まれていて、脳卒中の予防にも有効です。大根おろしは食物の消化を助け、食物繊維の整腸作用で胃の弱い人や便秘の人々に効果があります。また、辛み成分の殺菌作用とビタミンCは、風邪に効くといわれています。大根のおろし汁に蜂蜜などを加えて飲んだり、湿布に使ったりします。

勝負事の日

昔のサイコロばくちで使われていた「丁・半」のそれぞれの上の部分から「一か八か」という言葉が生まれたそうです。その「一か八かの勝負」にかけて、1月8日が勝負事の日となりました。

平成スタートの日

1989(昭和64)年1月7日に昭和天皇が崩御され、翌8日に年号が「平成」へと変わりました。「修文」「正化」も年号の候補になりましたが、これからはローマ字表記にしたときの頭文字が昭和と同じ“S”になることから「平成」が選ばされました。「平成」は「大化」以来、247番目となる元号です。