



## 【夏至に食べるとよい物】

夏至は一年で昼間が最も長く、夜が最も短い日で今年は6月21日です。冬至と比較すると、昼間の時間差は4時間以上もあります。暦の上では夏季の真ん中にあたりませんが、実際には梅雨の真っ盛りです。冬至よりも知名度が低い理由が、お米の田植えに関係していました。現在は4月から5月に田植えが行われることが多いですが、昭和30年代頃までは、稲の冷害や水の確保、また稲刈り期に台風を避ける為などの理由で6月後半の田植えが一般的でした。昔の農家はこの時期が最も忙しく、のんびりと食事を楽しんでいる時間が無かったため全国的には夏至に何かを食べる風習が根付かなかったようです。地域ごとで食べられている物を紹介します。

関東地方では、昔は稲作と小麦の二毛作を行っている農家が多かったとされています。田植えの時期になると、新小麦が獲れていたため、夏至の頃には小麦で餅を作って食べることが多かったためです。また、それを神様にお供えし、米の豊作を願ったとも言われています。関西地方では、稲が根を広げ力強く根付くように豊作を願ってタコを食べます。疲労回復を期待できるタウリンや亜鉛が多く含まれており、疲労回復や夏バテ防止のために、タコを食べる風習があったのかもしれませんが。京都は、罪や穢れを祓う行事があり、また平安時代に宮中で貯蔵していた氷を臣下配る儀式がありました。和菓子の「水無月」を食べることで夏の流行病にかからず、原料の小豆で悪魔を祓うとされていました。香川県ではうどんを食べる風習があり、これも米との二毛作を行っている農家で、麦刈りが終わった時にうどんを食べていたことの名残のようです。

元気に夏を迎える前に体が少々お疲れの時期です。疲労回復効果のあるタコですが、みんなでたこ焼きやさっぱりと酢の物、または新鮮な刺身などにして食べてみてはいかがでしょうか。



## 【6月の外来のご案内】

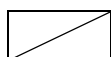
- ・ 形成外科外来 6/3(土)、6/17(土)

## 6月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## 7月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



午後休診日



休診日

TEL: 0284-71-0181

<http://www.anz.or.jp/>

【発行：医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】