



家族の幸せ・健康を願う

にほんの行事食

第一回

八木田紀子さんプロフィール／自身のアトピーがきっかけで、漢方、中医学、マクロビオティック、望診法などの知識を習得。薬剤師、健康と食のコーディネーター、望診法指導士の肩書きを持つ。人間の根っことなる食・健康・環境のことをみんなで学び合う「北九州根っこの会」代表、食についての情報を発信する「ひびっく」主宰。



行事食の知恵

4月。日本では年度が始まり、入学、就職、転職など、新しい生活が始まった方も多いのではないのでしょうか。入学式で思い出すのがお赤飯。ひと昔前は、お祝い事があると赤飯を炊いて近所におすそわけしていました。家族の健康だけでなく、隣人にも健康になってもらうよう配るのが習

わしだったようです。小豆の「赤」はおめでたい色で、不老長寿を願ひ、邪気や厄を払いのけるとされてきました。小豆は塩とともに食べると体によいとも言われています。塩を入れて炊いたりごま塩を振ったりする赤飯は、小豆の効果を最大限に生かす料理です。このように、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」と言います。行事食には、旬の食材を取り入れたものが多く、季節を感じることもできます。体調を崩しやすい季節の変わり目を、賢く乗り切る「食の知恵」でもあったようです。家族の幸せや健康を願う意味が込められています。また、地域によっても違いがあります。自然の恵みに感謝し

ながら食生活を営んできた先人が生み出した食事。日本は移りゆく四季を愛し、季節ごとの歳時や年中行事を大切にしてきました。少しずつでも日々の暮らしに取り入れて、心のゆとりを感じてみませんか。ライフスタイルに合わせ、気軽に楽しみましょう。今年も、それぞれの行事や行事食の意味、込められた願いなどを綴っていきます。