



# 家族の幸せ・健康を願う にほんの 行事食

第四回

## 土用の丑の日 うなぎ!?

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ぼう「北九州根っこの会」代表、食と健康の情報発信する「氣楽」主宰。



今年の土用の丑の日は、7月29日。丑の日は年2回の年と1回の年がありますが、今年は1回。スーパーの店頭やコンビニで、うなぎの蒲焼予約受付中のポスターを見かけると、「今年も暑い夏が近づいているなあ」と感じます。

そもそも、なぜ土用の丑の日にうなぎを食べるようになったのでしょうか。「土用の丑の日」というと、夏を思い浮かべる方が多いかと思いますが、夏だけではないということをご存知でしょうか。

土用は、立春、立夏、立秋、立冬前の17から19日間のことです。春夏秋冬の季節の終わりに、それぞれ「土用」があり、「土用」が明けると次の新しい季節が始まります。今では立秋前の「夏の土用」を指すことが多いようです。今年はず月20日から8月6日が「夏の土用」。明けると暦の上では秋(立秋)になります。

「土用」は、季節が終わり、次の新しい季節が始まる、季節の変わり目なのです。

そんな夏の土用の期間の丑の日には、うなぎを食べる習慣があります。諸説ありますが、有名なものは蘭学者の平賀源内の説です。天然うなぎがいちばんおいしい時期は秋から冬。平賀源内が、知り合いのうなぎ屋さんが「夏はうなぎが売れない」と困っていたのを見て、店の前に「土用の丑の日、うなぎの日」と貼り紙をし、うなぎを食べると精がつくと宣伝しました。これがヒットし、土用の丑の日にうなぎを食べる風習となりました。

また、夏の土用は1年の中で最も暑さが厳しいとされる時期にあたります。土用の丑の日のうなぎは特に有名ですが、昔からこの日に「う」のつくものを食べると、病気になるまいと言い伝えがありました。例えば、「梅干し」「瓜」「うどん」など。どれも、暑さで食が細くなる夏に食べやすいものです。

このような言い伝えは、先人たちの賢い知恵とも言えます。精をつけて、この暑い夏を乗り切りましょい。