



2020年ももうすぐ終わります。楽しいこと・残念なこと色々あった1年でしたが、どんなことが思い出されるでしょうか。たくさんの思い出を振り返りながら、新しい年をお迎えください。



1年の終わりである12月31日には「年越しそば」を食べる方がたくさんいると思います。なぜそばを食べるのでしょうか？

調べてみると由来は諸説ありますが、中でも有力なものが**5つ**あります。

(<https://marche.otoriyose.net/article/34388> より)



- ①**長寿祈願の為**…そばの細長い形状から長寿を祈願して食べ始めたと考えられています。
- ②**運気を高める為**…鎌倉時代には、「世直しそば」と称してそば餅がふるまわれたといわれています。食べた人たちは、翌年に運が向いてきた為、大晦日にそばを食べる習慣が始まりました。
- ③**厄や災難を切り捨てる為**…そばは、小麦から作る麺類と比べて切れやすいことから、厄や災難を切り捨てると考えられていました。そこから、新年を迎える前に災厄を落とす、という意味を込めて食べられるようになったそうです。
- ④**健康祈願の為**…そばは強い植物で、雨風に強く打たれても日光を浴びると元気になります。このことから、健康を願ってそばを食べるようになったと考えられています。
- ⑤**金を集める縁起物の為**…昔は、金銀細工師が散らばった金銀を集めるのにそば粉を練ったものを使っていました。そのことから、そばは金を集める縁起物とされ、大晦日に食べられるようになったと言われています。

由来を知ると、食べるのに良い時間も気になってきませんか？調べてみると、特にこれといった決まりはなく、各々のタイミングで食べて良いようです。ただ、年越しそばは「災厄を落とす」という意味を持つ為、**年をまたいで食べることは避けたほうが良い**、とされています。



## 生姜について



薬味や佃煮、酢漬け、臭み取りなど様々な使い方がある生姜は、代表的な身体を温めてくれる食材です。これは、生姜に含まれる「ジンゲロール」と「ショウガオール」のはたらきによるもので、それぞれ以下のような効果があります。

	ジンゲロール	ショウガオール
特徴	生の生姜に多く含まれる	ジンゲロールを加熱や乾燥させると増える
辛味	最初のピリッとした辛さ	口に残りじわじわと感じる辛さ
効能・作用	抗菌作用 抗炎症作用 抗酸化作用、老化防止 代謝促進効果 消化吸収作用の向上 体臭、口臭を取り除く 胃腸機能の改善 血管拡張作用（冷え性の改善） 免疫力の向上 コレステロール値の低下 吐き気や頭痛を抑える	抗菌作用 抗酸化作用 代謝促進効果 消化吸収作用の向上 体臭、口臭を取り除く 胃腸機能の改善 血管拡張作用（冷え性の改善） 殺菌作用 中枢神経系の興奮を鎮める

(画像： <https://syoga-zanmai.com/html/page1.html>)

生姜には、上記の効果を利用した民間療法もあります。生姜湯・生姜紅茶・梅干生姜などです。風邪のひき始めや冷え対策として飲まれることが多いようです。また、生と加熱したものとでは効果が違うため、用途にあった使い方をしたいですね。



### ✳12月行事食：クリスマス弁当（24日）✳

今年も、毎年恒例のクリスマス弁当を提供させていただきます。  
お弁当の中身やケーキの種類を想像しながら、  
楽しみに待っていて下さいね！