



今年は10月過ぎまで30℃を超える日もあり、例年以上に体調管理が難しい季節の変わり目だったのではないのでしょうか。これからインフルエンザやノロウイルスが流行する季節となりますので、手洗い・うがいや手指消毒をしっかりと行いましょう。



## 11月23日は「お赤飯の日」



当院では、毎月1日に赤飯をお出ししています。外出が難しかったり、長期入院されている患者様にひと月の区切りをお知らせする意味もあり長年続けていることです。一般的には、お祝い事があった時に食べる人が多い赤飯ですが、一体どのようにしてできたのでしょうか。

その昔、赤飯は今のような小豆やささげと炊いたご飯ではなく、赤米を蒸した物だったと言われています。赤米とは、縄文時代に中国大陸から来たお米で、炊きあがりの色が赤飯によく似ています。日本



炊きあがった赤米

では、古来から赤い色には邪気を祓う力があると考えられていた為、神様に赤米を供える風習があったそうです。

江戸時代になるまでは庶民も赤米を食べていましたが、稲作技術の発展による品種改良で味が良くて収穫量も安定しているジャポニカ米（現在私たちが食べているもの）に変わっていききました。しかし、赤い色のご飯を供える

風習は根強く残っていたので、江戸時代中期の頃、代用品として白いお米を小豆で色付けしたものがお赤飯として広まった、と考えられています。

### 11月23日『お赤飯の日』

#### 11月23日『お赤飯の日』制定の由来

古来より日本人の慶びの食事に、ハレの日の食卓に欠かせなかったお赤飯の歴史と伝統の継承を目的として、勤労感謝の日の11月23日（※1）を感謝の気持ちを込めて「お赤飯の日」と制定しました。お赤飯を通して日本の食文化とは何かを考えるきっかけとなれば幸いです。

（※1）古くは皇極天皇の時代より11月23日（新嘗祭）にお赤飯の起源といわれる赤米等の五穀を、その年の収穫に感謝をこめて奉納してきました。現代においても全国各地で11月23日に五穀を奉る伝統が継承されています。

赤飯文化啓発協会HPより



長崎に住む私たちが食べる赤飯は、小豆が入っていて少し塩気があったりゴマ塩を振って食べたりします。しかし、全国にはそれぞれの地域で昔から食べられている赤飯があり、味や材料も様々です。

北海道や東北地方では甘納豆が入った甘い赤飯、新潟県の一部では醤油でご飯を炊いた醤油赤飯、福井県の一部では里芋を入れたいも赤飯、など興味深いものがたくさんあります。各地域でそのお赤飯を食べるようになった理由も様々ですので、調べてみるのも楽しいかもしれませんね。



赤飯文化啓発協会

## 小豆に含まれる栄養素

- **食物繊維**…食物繊維は小腸で分解されずに大腸まで届き、便の量や水分を増やし、便の腸内滞留時間を短くしてくれます。便秘解消に効果があるとされています。
- **ビタミンB1**…炭水化物を分解する酵素の働きを助ける役割があり、不足すると食欲が落ちたり疲れやすくなったりします。疲労回復の為に摂取したい栄養素です。
- **鉄**…ヘモグロビンの主成分であり、不足すると貧血症状が現れます。
- **ポリフェノール**…抗酸化作用で活性酸素を消去する力があります。



参考サイトはこちら➔

<https://utakatanohibi.com/anniversary-nov>  
<https://www.gohansaisai.com/fun/entry/detail.html?i=720>  
<http://www.osekihan.jp/history.html>  
[https://www.imuraya.co.jp/azuki/health/azuki\\_health/](https://www.imuraya.co.jp/azuki/health/azuki_health/)



12月行事食予定  
 12月24日 🎅 クリスマス弁当