



ENJOY LIFE

VOL.99

こんにちは！ENJOYLIFE7月号です(*^^*)

先月号は梅雨の話題をさせていただきましたが、今月号は7月にある土用の丑の日について調べてみました！！

土用の丑の日というと、うなぎを食べる日としか思っていなかったのですが、色々な風習があるようです♪

土用は季節ごとにあるのですが、夏の土用は体調を崩しやすい時期のため特に重要視され、土用といえば夏の土用を指すようになりました。この日は、ウナギや梅干しなど「う」のつくものを食べて夏バテ予防をし、桃の葉などを入れた丑湯（うしゆ）に浸かって夏の疲れを癒やしましょう。

2022年の土用の丑の日

7/23(土)、8/4(木)

となっています



土用の丑の日とは？

「土用（どうよう）」とは、立春、立夏、立秋、立冬前の18日間（または19日間）を指す雑節。

中国伝来の陰陽五行説からきており、万物の根源とされる「木火土金水」を、春=木、夏=火、秋=金、冬=水、と当てはめ、あまたの「土」を季節の変わり目に割り当て、「土用」と呼びました。

土用は年に4回あるわけですが、夏の土用は梅雨明けや大暑に重なり体調を崩しやすいため、最も重要視されるようになったのです。

「丑（うし）の日」とは、日にちを十二支に割り当てた「丑」の日のこと。

土用の約18日間にめぐってくる丑の日を「土用の丑の日」といいます。

やはり季節ごとにあるものですが、今では夏の土用にめぐってくる丑の日を指すように。

年によっては「土用の丑の日」が2回めぐってくることもあります、その場合は一度目を「一の丑」、2度目を「二の丑」といいます。

食欲が落ちがちな夏の土用。その丑の日には「う」のつく食べ物で食い養生をするのが昔からの風習で、代表格は「ウナギ」ですよね。ウナギは、疲労回復に効くビタミンやエネルギー源となる脂質をたっぷり含む滋養に富んだ食材。夏バテ防止にぜひいただきたいものです。しかし近年では、ウナギの養殖に使う天然稚魚（シラスウナギ）の激減で価格がはね上がり、絶滅も危惧される状態に。そこで代わりにおすすめするのが、昔から親しまれてきた「う」のつくものや土用の行事食です。

梅干し

クエン酸が疲れをとり、食欲を増進

うどん

さっぱりとしてのど越しもよく、暑い日でも食べやすい

ウリ類

胡瓜（キュウリ）等。ウリ類は夏が旬で栄養価が高く、体の熱をとったり、利尿作用で体内バランスを整えたりも

土用餅

あんころ餅のこと。これを食べると、暑さに負けず無病息災で過ごせるといわれている

土用しじみ

栄養価が高く、肝臓の働きを助けることから「土用しじみは腹薬」といわれている

土用卵

土用に産み落とされた卵のこと。ウナギ同様、精がつくとされる

うなぎ食べて
夏も元気にいこ
う！！



丑湯で夏の疲れを癒やそう

「丑湯（うしゆ）」とは、土用の丑の日に、夏バテ防止や疲労回復のために薬草を入れたお風呂に入ること。江戸時代からある風習で、この日にお湯に浸かると無病息災で過ごせるとされています。

昔から丑湯に入れられていた薬草は、桃の葉やドクダミなど。

どちらもあせもや湿疹などの夏の肌トラブルを和らげる効果が期待できます。

清々しい香りを楽しみたい人は、緑茶やハーブティーの茶葉をお茶用のパックに入れて、湯船に浮かべてもいいですね。

「暑い時期は湯船に入らずシャワーだけ」という人も、土用の丑の日には「丑湯」に浸かり、夏の疲れを癒やしませんか？

これから本格的に暑さがやってくると思いますが、夏を楽しんで乗り切りましょうね😊
それではまた来月宜しくお願ひします👋