

おおみそか  
大晦日

Nutrition  
News  
12月



◎平安時代から続く大晦日の歴史について◎

大晦日の行事は平安時代から始まっており、ここでは「歳神様」と呼ばれる稲などの豊作をもたらすとされている神様を祀るための準備が行われていました。ところで、現代の日本では12月31日が大晦日、1月1日の0時を迎えると新年という認識ですが、昔は一日が朝から始まるのではなく、夜から始まるという考え方だったため、新年は1月1日0時からではなく、12月31日の日暮れから新年とされていました。そのため、大晦日の夜は歳神様を迎えるために家に籠って眠らず、夜通し祈願する「年籠り」という行事が行われるようになり、これが現代の大晦日でも見られる「日付が変わるまで起きておく」、「夜中に初詣に行く」という風習に繋がっているといわれています。

◎年越しそばについて◎

年越しそばは、大晦日に縁起を担いで食べるそばのことで、日本では年末の風物詩にもなっている風習・食文化です。年末に年越しそばを食べるようになった由来については諸説あるようですが、長寿延命や金運上昇、厄落としなど様々な言い伝えがあるとされています。また、年越しそばは地域によって内容が様々で、例えば岩手県では「わんこそば」、新潟県では布海苔という海藻を使用した「へぎそば」、福井県では冷たいそばに辛味大根おろしをたっぷり乗せた「越前そば」、沖縄県ではそばの代わりに「沖縄そば」が食べられているなど、地域によって特色があります。なお、沖縄そばは名前に入っていますが、そば粉は使用しておらず、小麦粉を原料に作られています。また、香川県でも小麦粉を原料に作られているうどんを、年越しそばの代わりとして食べる人が多いようです。

そばの栄養については、ご飯などと同じく炭水化物が主体となりますが、その他にも良質なたんぱく質や、ビタミンB群、マグネシウム、食物繊維、ルチンと呼ばれる抗酸化物質などが含まれており、比較的栄養価の高い食品です。当院でも31日は少量ですが年越しそばの提供を予定していますので、年越しそばを食べて縁起を担ぐと共に栄養も補給して、元気に良い新年をお迎えください。



わんこそば(岩手県)



へぎそば(新潟県)



越前そば(福井県)



沖縄そば(沖縄県)