

Nutrition News

たなばた
7月7日 七夕



七夕の歴史

七夕は古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつです。

起源は諸説あり、

(1) もともと日本の神事であった「棚機」

日本の禊ぎ行事で、乙女が着物を織って棚にそなえ、神さまを迎えて秋の豊作を祈ったり、人々のけがれをはらうというもの。

(2) おりひめとひこぼしの伝説

琴座のベガは裁縫の仕事、鷲座のアルタイルは農業の仕事をする星と考えられており、この二つの星は旧暦7月7日に天の川をはさんで最も光り輝いているように見えることから、中国でこの日を一年に一度のめぐりあいの日と考えた。

(3) 奈良時代に中国から伝来した乞巧奠

中国の行事で7月7日に織女星にあやかってはた織りや裁縫が上達するようにとお祈りをする風習。

などと言われています。日本では、平安時代から宮中行事として七夕行事が行われるようになりました。桃や梨、なす、うり、大豆、干し鯛、アワビなどを供えて星をながめ、香をたいて、楽を奏で、詩歌を楽しみました。江戸時代になると庶民の間にも広まり、全国的に行われるようになりました。

そうめんの日

7月7日は全国乾麺協同組合連合会という乾麺メーカーの団体が「そうめんの日」に設定しています。

そうめんは平安時代から食べられていたことが記録に残っており、その頃はそうめんの原型とされる索餅が七夕行事に使用されていました。

そのほかにも、七夕にそうめんが食べられる理由として、そうめんを白い糸に見立てて着物織り技術の上達を願った、天の川に見立てたなどといわれることもあります。



暑くなり食欲が落ちてしまいがちですが、つつとしたのど越しの良いそうめんを食べて夏を乗り切りましょう。