

# Nutrition News

たなばた  
7月7日 七夕 



## たなばた れきし 七夕の歴史

たなばた ふる おこな にほん のお祭り行事  
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。

きげん しよせつ  
起源は諸説あり、

(1) もともと日本の神事であった「棚機」

にほん みそぎ ぎょうじ おとめ きもの お たな  
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

ことざ さいほう しごと わしざ のうぎょう  
琴座のべがは裁縫の仕事、鷲座のアルタイルは農業  
の仕事を司る星と考えられており、この二つの星は  
きゅうれき がつ か あまが川 をはさんで最も光り輝いて  
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  
いちど のめぐりあひの日と考えた。

(3) 奈良時代に中国から伝来した乞巧奠

ちゅうごく ぎょうじ がつ にち しょうじよほし  
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  
ぎょうじ たなばたぎょうじ おこな  
行事として七夕行事が行われるようになりました。桃や  
なし、なす、うり、だいず、ほ、たい、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。

## そうめんの日

がつけんこくかんめんきょうどうくみあいにんごうかい  
7月7日は全国乾麺協同組合連合会という  
かんめん だんたい ひ せつてい  
乾麺8メーカーの団体が「そうめんの日」に設定し  
ています。

そうめんはへいあんじだい から食べられていたことが  
きろく のこころ げんけい  
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、そうめんをしろいと見たててきものものおり  
ぎじゆつ じょうたつ ねが あまが川 みた  
技術の上達を願った、天の川に見立てたなど  
いわれることもあります。



あつく しょくよく  
暑くなり食欲が落ちてしまいがちですが、つるとし  
たのど越しのよいそうめんを食べて夏を乗り切  
りましょう。

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。