

冬至

冬至とは一年の間で**昼が最も短く、夜が最も長くなる日**です。この日を境に太陽の出ている時間が徐々に伸びていくため、昔では新年の起点として考えられていました。

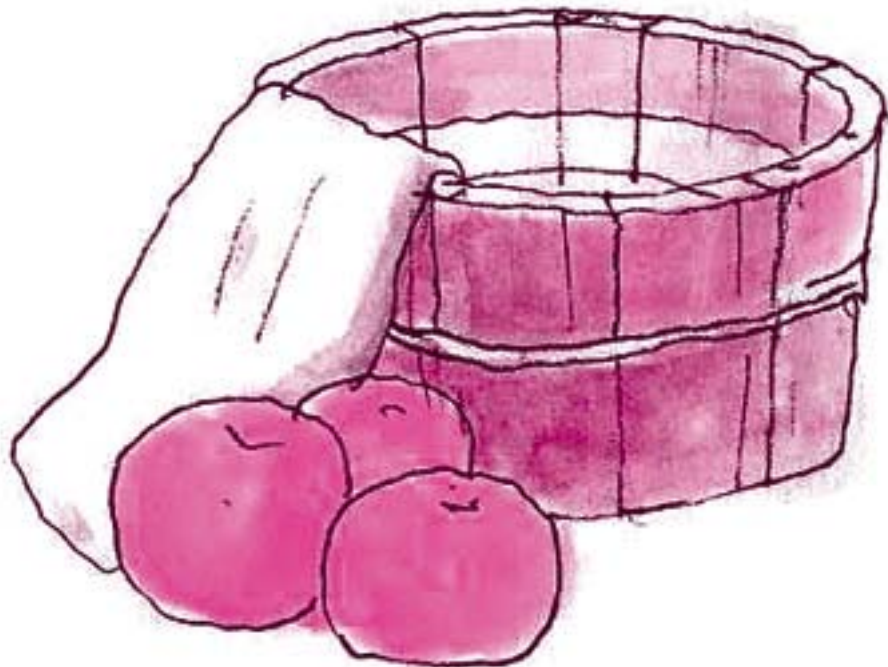
さて、皆さんは冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると良いと聞いたことはありませんか？

かぼちゃは夏の野菜ですが、保存がきく野菜のため貴重な栄養源として冬に食べるようになり、さらに**かぼちゃには風邪予防の効果があるため冬至に食べると良い**とされています。

一方ゆず湯ですが、**ゆずには血行をよくする成分や、鎮静作用のある成分が含まれていま**

す。さらに**ビタミンCも豊富**で、湯につかり全身からそれらの成分を吸収し、**風邪をひきにくくする効果があります**。また、ゆずの香りにはリラックス効果もあります。

かぼちゃとゆず湯には「無病息災」の願いが込められています。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。