



明けましておめでとうございます。昨年は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、自宅で過ごすことが多かったことと思います。新規感染者数は減ってきていますが、まだまだ予断を許さない状況です。

この新年も、ちょっと贅沢に美味しい「おせち料理」を食べて、自宅でゆっくり過ごした方が多いのではないのでしょうか。例年にも増して、食べて、飲んで、寝てを繰り返す・・・、何とも幸せなのですが、後々気になるのが、飲み過ぎ・食べ過ぎによる胃もたれや体重増加です。

そんなお正月の祝膳や祝酒で弱った胃を休めるために「七草粥」を食べる習慣があるのは、皆さんご存知でしょう。1月7日に「七草粥」を食べることは、その一年の無病息災を願う意味もあり、古くから伝わる節句の一つです（七草の節句）。

古代中国の陰陽五行説を由来として日本に定着した暦で、伝統的な年中行事を行う季節の節目となる日が節句（せっき）です。この日には、日本の宮廷において、節会（せちえ）と呼ばれる宴会が開かれました。年間にわたる様々な節句のうちの5つを江戸幕府が公的な行事・祝日として決めました。それが、人日、上巳、端午、七夕、重陽の五節句です。

五節句

漢名	日付	和名	節句料理
人日（じんじつ）	1月7日	七草の節句	七草粥
上巳（じょうし）	3月3日	桃の節句・雛祭	菱餅や白酒など
端午（たんご）	5月5日	菖蒲の節句	菖蒲酒。菖蒲湯の習慣あり。柏餅やちまき
七夕（しちせき）	7月7日	七夕（たなばた）	裁縫の上達を願い素麺が食される
重陽（ちょうよう）	9月9日	菊の節句	菊酒

明治維新後もしばらく実施されていましたが、明治6年（1873年）に廃止されました。その後、昭和23年（1948年）「国民の祝日に関する法律」が制定され、現在においては端午の節句のみ「こどもの日」の名称で祝日として残されました。ちなみに、新暦では3月3日、5月5日、7月7日は同じ曜日になります。

「御節供」と呼ばれた節句料理は、やがて正月料理を指すようになり、今日では「おせち」として、正月三が日もしくは、七日にかけての松の内期間において食べるものになりました。なお、今日でも七草粥のように「節句料理」として残っているものもあります。

食べ物は、体を動かすためのエネルギーになるだけでなく、体そのものを構成する一部になるそうです。一年の節目に、これまでの感謝とこれからの健康と幸せを祈って、節句料理をいただきましょう。