

冬至は

「かぜ予防の日？」



2018年は12月22日
(年によって変わります)

1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を「冬至」といいます。この日にカボチャを食べ、柚子をうかべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。また、カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、柚子に含まれるビタミンCは、かぜ予防に効果があると言われていています。また、柚子のいい香りがするお風呂にゆつくり入ることですラックスでき、寒さで冷えた体をあたためられます。

こうしてみると、昔の人たちが経験したことが長い間にわたって伝えられてきたのかもしれないですね。

湯船に柚子を
浮かべよう！

