



今年の立冬は11月7日です。

立冬とは、冬の気配がたち始めることを意味しています。かつて二十四節気が使われていた時代とは、暦が少しずれている現代。立冬といっても「冬が来た」と感じられるほどではないかもしれませんが、ニュースなどでは立冬を迎えると「いよいよ冬の訪れ」と表されることも多いですね。

江戸時代に太玄斎(常陸宍戸藩の第5代藩主松平頼救)が記した暦についての解説書「暦便覧」には、「冬の気立ち始めて、いよいよ冷ゆれば也」と記されています。

これは秋がもっとも深まりついに冬らしい冷え込みを感じられるようになったことを示しているのでしょう。

立冬の時期は木枯らしが吹き、早いところでは初雪が降る時期です。

この時期に旬になるものは、どんなものがあるのでしょうか。

ヨーロッパでは「1日1個のりんごは医者いらず」といわれるほど栄養なフルーツです。

食物繊維が豊富であることから便通改善や腸内環境の改善に効果があり、またクエン酸やリンゴ酸は疲労回復に効果があります。ほかにもビタミンBやビタミンC、抗酸化物質などが豊富なので、風邪やインフルエンザがはやり始めるこの時期にぴったりの食べ物なのです。

レンコンは穴が開いていることから「見通しが良い」とされ、縁起が良い食べ物とされています

牡蠣はビタミンB12や鉄が豊富に含まれており、貧血予防や疲労回復に効果的です。

そのほかにも亜鉛が豊富に含まれており、免疫力アップが期待できます。

立冬は冬の始まり。日中はほかほか陽気でも風が冷たく、朝晩の寒さが一段と増します。

風邪やインフルエンザが流行りだす時期ですね。まだまだそこまで寒くないからと油断せず、混雑する前にインフルエンザの予防接種を予約しておきましょう。



山茶花(サザンカ)

今年も霊園内のサザンカが咲き冬の入口の季節となりました。

サザンカは日本原産の常緑性の低木で、温暖な本州の以南の地域に生えています。

江戸時代から庭木として広く利用され、生垣などで見かけることがあります。

中国でツバキ科の植物を指す「山茶(さんさ)」が名前の語源で、この漢字の読み方が「サンサカ」と訛って、次第にサザンカという読み方が定着していったとされています。

山茶花(サザンカ)の花言葉は？

赤：「謙譲」「あなたがもっとも美しい」赤くて目立つ色でありながらも、控えめでどこか寂しげな花姿にちなんでつけられたといわれています

白：「愛嬌」「あなたは私の愛を退ける」冬の風に吹かれても愛らしく咲く花の姿から「愛嬌」。また、冷たい雪のような真っ白な花色から「愛を退ける」という花言葉がつけられたのでしょう。

ピンク：「永遠の愛」冬が来て他の花が枯れても、寒さに負けずひたむきに咲き続ける姿から「永遠の愛」という花言葉になったようです。

