



12月23日(日)

みはらし館

冬至の風習「ゆず湯」は何故始まった？！

冬至にゆずをお風呂に入れる習慣が昔からあります。

冬至は1年の中でもっとも夜の時間が長くなることから、「死に近づく日」と捉え、この厄(死)から逃れようと様々なことを取り入れた一つとして「ゆず湯」があります。

寒い寒い冬を無事に乗り越えられるように、とゆず湯に入ったり、かぼちゃやこんにゃく、小豆粥を食べると無病息災を祈る行いが生まれたとされています。



【効能】 一般的には「風邪をひかない」とされていますが、他にも沢山効能があります

- 1) 血行を促進し、冷えを予防します。
- 2) 免疫力がアップさせ、ダイエットにも効果があります。
- 3) 疲労を回復させ、ゆったりリラックスできます。
- 4) お肌のトラブル解消 うるツヤ美肌の効果があります。
- 5) 皮膚がんの予防に効果があるとされています。
- 6) 筋肉痛・神経痛・リウマチの症状を緩和させると言われています。

是非、ご家庭でもゆず湯を楽しんでください！