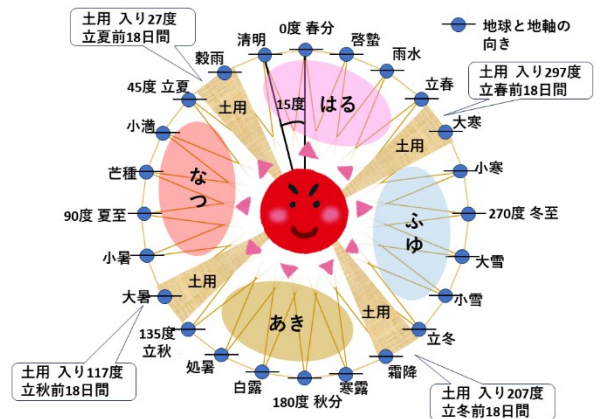




## うし 土用の丑のうなぎ

『本日土用の丑の日、うなぎ大特価!』お店でこんな POP を見かけたらお財布のひもがゆるむ方も多いのではないのでしょうか。ちょうど本格的な暑さを迎え、うなぎを食べてひとふんばり、といった感じですね。土用の日、そもそも土用とは何なのでしょう。土用の土、これは中国で生まれた「全てのものは水・木・金・火・土の5つでできている。」という五行の考え方から来たものです。全ての物なので曜日や方位、人間の内臓、そして季節もこの五行で分けることができます。春は木、夏は火、秋は金、冬は水。あれ?土にあたる季節がありません。土はそこから万物が生まれる基本のもの。それぞれの季節の間に入るのです。ということは土用は夏だけでなく、各季節ごとにあるということですね。

土用は四立、立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれ前 18 日間。ではこの四立はどのように決められているのでしょうか。四立や夏至・冬至などは二十四節気。太陽の通り道(黄道)と天の赤道が交わり、太陽が南から北に移る点を春分点といい、ここが起点になります。黄道を360等分して15こずつで節気が変わり、6つの節気で季節が変わってゆきます。四立はそれぞれの季節の始まりを表す日なので土用は季節の変わり目。丑は健康推進の日です。体調を崩しやすい土用は栄養バランスを整えて次の季節を楽しく迎えましょう。



太陽の周りを回る様子を北側から見た図

2024年7月1日 (解説員: 尾崎 裕子)