

日本の風習や生活と果物

千葉県千葉市立千草台小学校 六年 佐藤 優羽

私の家の庭にはゆずの木があります。ゆずの木は、毎年十二月頃に実ります。実ったゆずは父と母が木から取ってくれます。そのゆずは、一年で一番昼が短く夜が長い日である冬至の日にお風呂に浮かべてゆず湯にします。

このような日本の風習や生活に、日本の果物は深くかかわってきたのではないかと思ひ、調べてみました。

例えばお正月に飾る鏡餅の上にはみかんのついています。一般的にみかんと言えば、温州みかんですが、鏡餅の上のみかんはダイダイというみかんが使われています。ダイダイは、昔アベタチバナと呼ばれていましたが、室町時代頃から代々（ダイダイ）と呼ばれるようになり、子孫繁栄に通じる縁起物としてお正月に飾られるようになったと言います。

その他、お月見の時は、満月にちなんで丸い果物をお供えします。お盆やお彼岸などご先祖さまの供養をする行事でも、果物をお供えするなど、日本の大切な行事には、果物が欠かせないと言っても良いと思います。

そんな風習で活躍してきた日本の果物は、私達の生活にも役立っています。ビタミンCを多く含む果物は風邪ウイルスに対する抵抗力を高めてくれます。また「一日一個のりんごは医者いらず」と言われるように、毎日りんごを食べて体の調子を整えたり、お腹の調子が悪い時は、りんごを皮付きのまますり下ろして食べることで整腸作用（お腹の調子を整える働き）が高まったりするそうです。桃やあんずは体を温める「陽」の果物とされ冷え性にも良いそうです。

このように、果物は普段何気なく味わっているものでしたが、昔から続く風習を支え続け、私達の生活をよりよくしてくれる、私達にとってなくてはならない物だと改めて、感じる事ができました。