



# 歳時記のある暮らし

二〇二〇年 《九月》

残暑は続きますが朝夕の涼しさが際立ってきました。

皆様、おすこやかに過ごしてでしょうか。

いつも『神秘の健康力』をご愛用いただき誠にありがとうございます。

つゆ草が瑠璃色の花をつけ、スダチが爽やかに香ります。草木のようすや虫の鳴き声が変化して、時折吹く涼風に万物があらたまる季節を感じます。野山では夏を惜しむように小ぶりの花が咲きます。

秋の野に咲きたる花を指折りかき数ふれば七種の花  
山上 憶良

秋、桔梗、撫子、葛、藤袴、女郎花、尾花。秋の七草は生薬として使われるものが含まれます。葛は葛根湯の主薬、秋はめまいに、桔梗は痰を伴う咳に、女郎花の根は利尿や解毒に、藤袴は湯船にいれてかゆみ止めに使われます。春の七草が七草粥の素材のように食用の植物が多いことに対し、秋の七草は薬用の植物が多いものです。

九月九日は重陽の節句。菊の節句とも呼ばれ、菊酒を飲み栗ご飯などの節句料理をいたいて無病息災を祈る日です。重陽の節句は、一月七日の人日、三月二日の上巳、五月五日の端午、七月七日の七夕に並ぶ五節句のひとつです。菊花には解毒作用がありうえ、葉酸、ビタミンB群、ベータカロテン、ビタミンCなど抗酸化作用の高い栄養素が含まれるので、お造りに添えたり、あえ物や吸い物などに使われるエディブルフラワー、すなわち、食べる花としても人気です。夏の疲れが出やすい季節の変わり目に菊花を食すことは理にかなっていますね。

秋といえは月がきれいに見える季節。中でも中秋の名月は特に美しく見えます。中秋の名月は十五夜とも呼びますが、十五夜は毎月あるのに対し、中秋の名月は「秋の真ん中に出る月」という意味なので一年に一回のみです。旧暦では七月から九月が秋で、現在の新暦に直すと九月七日から十月八日が秋ということになり、その真ん中は八月十五日。このころの満月が中秋の名月です。去年は九月十三日でしたが、今年は十月一日です。秋の月が美しい理由は、秋は空気が乾燥し、水蒸気量が少なかったため月の輪郭が水蒸気でぼやけることなくギリ見えるからです。また、月は地球の周りを公転しているので、季節によって月と地球との距離がかわります。月は、夏には低く、冬には高い位置に見えます。低すぎると地表の明かりが月光の邪魔をしますし、

（裏へ続きます）

高すぎても見上げるのに苦勞しますが、秋はちょうど良い高さで月が見えるのです。

月といえば、かぐや姫や『今昔物語集』の月ウサギの昔話でお馴染みですが、一茶の「名月をとってくれろと泣く子かひなや、藤原道長の「此の世をば 我が世とぞ思ふ望月の欠けたる事も無しと思へば」という俳句や短歌の題材にもなっています。

太古より月や太陽は人間にとって暮らしの一部であり信仰の対象でした。太陽は西の空に沈んでも翌朝にはまた東の空から姿を現すため不滅の存在として、ギリシャ神話の太陽神や、太陽神と巫女の性格を併せ持つ天照大神のように神の象徴でした。一方で月には新月、三日月、上弦の月、満月、下弦の月という満ち欠けの周期があり、再生を繰り返すため人間の象徴と考えられてきました。

お釈迦様は満月の夜に生まれ、満月の夜に悟りを開かれたそうです。また阿弥陀三尊の両脇にいらっしゃる観音菩薩は太陽の化身で、もうお一人の勢至菩薩は月の化身です。

「太陽と死は直視できない」というラロシュフコーの言葉のとおりに太陽を直視することはできません。しかし月なら、じっと眺めることができます。人類の生命は宇宙から来たという説があります。

はるかかなた昔、ビッグバンからスタートしたこの宇宙で、気が遠くなるほどの時間をかけて星々が誕生と破壊を繰り返してきました。その星々の物質が地球にも届き、空気や水を生み、生物を誕生させたすると、私たちの身体も星のかけらで出来ていると考えることができます。そして私たちの身体は月の引力に少なからず影響を受けているといわれます。そんなことを考えながら月を見上げると、宇宙のなかの自分の生命についてロマンが湧いてきます。

中秋の名月は満月とは限りませんが、天気が良いこともありますが、月見をする気持ちは雲の向こうのお月様に届くことでしょう。豊作を願うお団子や、月の神様が宿る依り代の稲穂の代役を務めるススキ、収穫を感謝する旬の野菜や果物を供えてお月見を楽しまし、月のパワーを取り込んで心曲豆かに過ごしましょう。

まだまだ暑い日が続きますので夏バテや熱中症、食中毒にお気をつけください。皆様のご健康をお祈り申しあげます。

金氏高麗人参株式会社

おもてなし係 お手紙担当 久郷 直子

