



# 歳時記のある暮らし

二〇二三年 《七月》

風が熱気を運んでくるようになりました。

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。

七月、梅雨の黒雲が去り、真っ白な雲が空にかかるころ白南風（しらはえ）という南風がそよ吹き本格的な夏がはじまります。朝顔を愛でながら、お中元の贈答や暑中見舞いに忙しいころとなり、夏休みが始まると海や山、納涼や夏祭りに活気があふれます。

夏を健康に過ごすための暑気払いも風情があります。暑気払いという言葉には、「払う」という、不要なものを取り除くニュアンスがあります。食べ物や飲み物で「身体の中にたまった熱」を追い払い快適に過ごすという東洋医学的な考え方です。暑気払いは平安時代から行われていて、『源氏物語』の「六条院釣殿（ろくじょういんりょうどの）の納涼」には、池の上に張り出された床で涼む様子が描かれ、水飯といわれる冷水をかけたご飯を食べていました。枇杷茶も暑気払いに用いられました。漢方では枇杷葉（びわよう）と呼ばれる生薬で、

曲亭馬琴の「近世流行商人狂歌絵図（きんせいりゅうこうあきんどきょうかえず）」には、「枇杷葉湯（びわようとう）、第一暑気払い」と言いながら枇杷茶を売り歩く商人が描かれています。

江戸時代の大阪には「あめの屋台」があり、水飴とショウガの絞り汁で作られた今の「冷やし飴」が暑気払いの飲料として、温かい状態で売られていました。冷やし飴は、麦芽由来の優しい甘みとショウガの爽やかさが楽しめる日本版のジンジャーエールですね。

今どきの暑気払いといえば流しそうめんやビアガーデンでしょうか。「土用の丑の日」には、夏バテ予防のためにウナギを楽しまたいものです。枝豆やゴーヤーなどの夏野菜も取り入れたいですね。

七月二日から七月七日ごろまでは七十二候のひとつ「半夏生（はんげしょう）」。曲辰家では忙しさがひと段落するころです。半夏生このころ関西では、田植をした稲がタコの足のように大地に根を張るようになると願ってタコを食べたり、香川県では曲辰作業の労をねぎらって、うどんを振舞うならわしがあります。農作業で疲れた身体を休め、百反本番に向けて英気を養う意味が

（裏へ続きます）

あったのですね。一方で、「半夏生には井戸に蓋をしなさい」とか、「半夏生に採れた野菜を食べてはいけない」という戒めがあり、梅雨明けが近いころ、疫病が広まらないよう注意を促しました。半夏生という雑節の名前は、この時季に生える「烏柄杓(カラスビシャク)」を「半夏」とよんだことに由来します。烏柄杓は毒をもつ植物ですが、根は漢方薬となります。一方、ドクダミ科の仲間、「片白草(かたしろぐさ)」も「半夏生」といいます。開花すると葉の半分が白く変化し、花の時間が終われば葉は再び元の緑色に戻ります。京都にある建仁寺の西足院の庭の水辺には、六月末から七月ごろ水芭蕉のようにこの半夏生が咲きます。この花の生育の特性を移ろう人の心に重ね合わせて作庭されたともいわれます。仏教では農作業が修業であったことから、半夏生という季節は先祖を供養するお盆への橋渡しの目安とされています。曆の名前から、人々の暮らしの近くにお寺があった時代のようにすが、感心じられますね。七夕では、願いごとを書いた短冊を笹の葉につるして星に祈りをささげます。江戸時代、人々は文字や習いごとの上達を七夕で願いました。五色の短冊に願いごとを書きますが、この五色とは、青、赤、黄、白、黒のことで、古代中国の陰陽五行説に由来しています。笹や竹に短冊をつるすのは、冬でも緑を保ち、まっすぐ育つ生命力にあふれる神聖な植物として、笹や竹が捉えられていたからです。今は環境問題から七夕飾りを川に流すことは、林示じられています。が、「七夕送り」や「七夕流し」などの言葉が残っているように、笹や竹にけがれをもつてもらうために、七夕飾りを川や海に流す風習がありました。

七月十八日は「海の日」。子供のころ、夏休みに海に浮かんで地球と一体になった感覚を懐かしく思い出します。いくつになっても夏の思い出を作りたいたいものです。

七月は一年の折り返しの月です。あつという間に半年が過ぎました。年初にたてた目標を振り返り、軌道修正したりして、残りの半年をしっかりと生きたいものです。

日に日に暑さが増し、熱中症予防が大切となります。エアコンを活用し、食事以外でも、こまめに水分を補給しましょう。

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

