

# 歳時記のある暮らし

二〇二四年 《六月》

曇り模様の景色に紫陽花が映えることになりました。  
皆様、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。

道端のドクダミが特有な香りを放ち、紫陽花や花菖蒲が目を楽しめます。川面ではザリガニやオタマジャクシが活動し、砂浜にアサリやマテガイが顔を覗かせます。梅雨は、水の思恵を受けて育つ生物の命が輝く季節です。

六月の暦には、この時季らしい生き物の名前が登場します。五日からは「蟪蛄生(かまきりしょうず)」。畑仕事の目安となる七十二候では、作物に手を付けず害虫を食べてくれるありがたい存在のかまきりが登場します。

十日からは「腐草為螢(くされたるくさぼたるとなる)」。昔、草が枯れて腐ると螢に生まれかわると信じられていました。螢は次世代に命をつなぐため、わずか一〜二週間の命を光を放ちながら生き抜きます。螢が飛び交い光の筋が流れる夜の光景は幻想的です。

「夏は夜。月のころはさらなり、闇もなほ、ほたるの多く飛びちがひたる。また、ただ一つ二つなど、ほのかにうち光りて行くもをかし。雨など降るもをかし。」

『枕草子』の夏のくだりからは、電灯が無かった平安時代の暗い夜ゆえに、月に照らされた光景がひときわ明るく、小さな螢が発する光が強く美しく見えたことに感動する様子がかがえます。雨が降る夜は月明かりも無くてまっ暗だったはずですが、闇夜にザッと降る雨の音や、こもる湿気までをも楽しんでいたことが伝わってきます。清少納言のこの日本最古の随筆は千年以上前に書かれたものですが、仮名づかいでいかめしさがなく、季節の情景をのびのびと連想させてくれるため、美しいものに対する感じ方は今に通じるものがあるようです。

十六日からは「梅子黄(うめののみきばむ)」。青々と大きく実った梅の実が黄色く色付き始めるころです。爽やかな梅の香りに包まれながら梅の保存食を作る

(裏へ続きます)

『神秘の健康力』  
定期購入 30粒 2,700円(税込)~  
商品の注文・変更をご希望の場合は、下記にお電話ください。  
☎0120-63-2222  
※おかけ間違いにご注意ください。  
【営業時間】  
9:00~18:00 (12/31~1/2は休日)



ことは、はじめとした季節の楽しみです。暑い季節、爽やかな香りとすっぱさは、が口の中で同時に広がる梅干しは、疲労回復や食欲増進に重宝しますね。二十一日からは「乃東枯（なつかれくさかるる）」。乃東は、冬至に芽を出し夏至に枯れます。「夏枯草（かごそう）」という生薬名もあり、利尿・消炎作用があり、ねんごの塗り薬、うがい薬としても用いられています。

気が付けば一年の半分が終わろうとするころです。六月下旬には、全国の神社で「夏越の祓」、別名「茅の輪くぐり」が行われます。茅の輪をくぐることで、半年の間に身についた厄や穢れを払い、清らかな心身で残りの半年を過ごす、そうというものです。

茅はイネ科のススキやスゲなどの総称で、耐水性に富むことから屋根材として用いられてきました。疫病の象徴である鬼が剣状の莖葉を恐れ、菖蒲を嫌ったことから、菖蒲が端午の節句に欠かせない植物となった説話があるように、葉先が剣のように鋭い茅も厄除けの力があるとされました。

夏越の祓のころに「水無月」という和菓子をいただきます。六月末にあたる旧暦の六月一日に氷を口にすると夏バテしないといわれていました。このことから室町時代の宮中では、氷室（ひむろ）から氷を取り寄せて暑気払いをしていました。水無月は、氷に見立てた三角のういろうの上に、邪気を祓ういわれのあるあずきを散らした和菓子です。

高温多湿な季節へと向かい、食中毒やカビへの対策が大切な季節です。あと半年を健康に過ごすための機会として「夏越の祓」を捉えてみてはいかがでしょうか。二十一日は夏至。この日を境に日照時間は少しずつ短くなっていきますが、暑さはこれからです。湿度も高いため熱中症にお気をつけください。

健康対策には『神秘の健康力』。商品のご注文や変更などございましたら、いつでも（0120・6312222）までご連絡ください。

皆様のご健康をお祈りいたします。

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

