



今年の立冬は11月7日です。

立冬とは、冬の気配がたち始めることを意味しています。かつて二十四節気が使われていた時代とは、暦が少しずれている現代。立冬といっても「冬が来た」と感じられるほどではないかもしれませんが、ニュースなどでは立冬を迎えると「いよいよ冬の訪れ」と表されることも多いですね。

江戸時代に太玄斎(常陸宍戸藩の第5代藩主松平頼救)が記した暦についての解説書「暦便覧」には、「冬の気立ち始めて、いよいよ冷ゆれば也」と記されています。

これは秋がもっとも深まりついに冬らしい冷え込みを感じられるようになったことを示しているのでしょう。

立冬の時期は木枯らしが吹き、早いところでは初雪が降る時期です。

この時期に旬になるものは、どんなものがあるのでしょうか。

ヨーロッパでは「1日1個のりんごは医者いらず」といわれるほど栄養なフルーツです。

食物繊維が豊富であることから便通改善や腸内環境の改善に効果があり、またクエン酸やリンゴ酸は疲労回復に効果があります。ほかにもビタミンBやビタミンC、抗酸化物質などが豊富なので、風邪やインフルエンザがはやり始めるこの時期にぴったりの食べ物なのです。

レンコンは穴が開いていることから「見通しが良い」とされ、縁起が良い食べ物とされています

牡蠣はビタミンB12や鉄が豊富に含まれており、貧血予防や疲労回復に効果的です。

そのほかにも亜鉛が豊富に含まれており、免疫力アップが期待できます。

立冬は冬の始まり。日中はほかほか陽気でも風が冷たく、朝晩の寒さが一段と増します。

風邪やインフルエンザが流行りだす時期ですね。まだまだそこまで寒くないからと油断せず、混雑する前にインフルエンザの予防接種を予約しておきましょう。



小雪(しょうせつ)

今年の11月22日は二十四節気のひとつ「小雪(しょうせつ)」にあたります。

わずかな雪が降る頃という意味です。山などに雪がみられる時期となりますが、

それほど雪は多くないことから小雪と呼ばれるようになりました。

江戸時代の暦の解説書『暦便欄』では、小雪の気候を「冷ゆるが故に雨も雪と也てくだるが故也」(冷え込むようになってきて雨が雪になって降ってくるから)と説明しています。

また、「小春日和」という言葉は、小雪の季節に使われます。

冷たい風が吹いたり、寒さの合間に春のような陽気が訪れたり…

本格的な冬を迎える前の小雪の季節ならではの情景を表しています。

二十四節気では、小雪の前は冬の兆しがみえてくる頃の「立冬」で、

小雪の次は、山の峰に雪がかぶり平地でも雪が降りだす頃の「大雪」となります。



【お知らせ】 冬期閉園時間について 早めの日没の為、12月～翌年2月まで
午後4時を閉園時間とさせていただきます。