



ムシムシした暑さが続いています。皆さまいかがお過ごしですか？  
今月は「土用の丑の日」についてです。うなぎのイメージがあるかもしれませんが丑の日には「う」のつく食べ物を食べる習慣もあります。

土用の丑の日 今年2回あります  
7月23日（土）・8月4日（木）

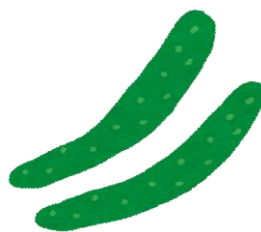
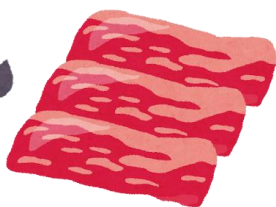
## 土用の丑の日とは

- 土用は日本独自の暦である雑節で、立春・立夏・立秋・立冬の前18日間を指すため夏以外のシーズンにも訪れるものです。
- 土用とは、「土旺用事」の略。土旺用事は陰陽道による五行説に由来します。すべての物事は「木・火・土・金・水」の5つから成り立つという考えの五行説。しかし、季節は「春・夏・秋・冬」の4つ。春夏秋冬はそれぞれ「春＝木」「夏＝火」「秋＝金」「冬＝水」とされていますが、「土」だけ当てはまりません。  
そこで、5つに分けるため、それぞれ季節の終わりの18日間を「土」として定めたのが土用です。
- 丑の日の「丑」とは十二支の丑のこと。十二支は年単位で繰り返され12年で一巡しますが、日単位でも繰り返されています。土用期間に訪れる丑の日は「土用の丑の日」と呼ばれます。そのため（夏の）土用の丑の日は1回の年もあれば今年のように2回ある年もあります。  
（ベネッセHP参照）

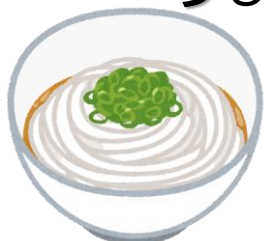
夏の土用の日は、「う」のつく食材を食べると夏バテしないと言われています。



うし（牛肉）



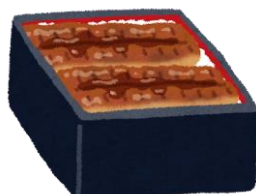
うり（ウリ科の野菜）



うどん



うめ干し



うなぎ



「う」のつく食べ物を食べて暑い夏を乗り切りましょう！

