



9月9日は、五節句のひとつ「重陽の節句」です。

菊を用いて不老長寿を願うことから別名「菊の節句」といいます。

五節句とは、江戸時代に定められた5つの式日（今でいう祝日）をいい

1月7日の人目の節句（七草粥）、3月3日の上巳の節句（桃の節句／雛祭り）

5月5日の端午の節句、7月7日の七夕の節句、9月9日の重陽の節句をさします。

古来より、奇数は縁起の良い陽数、偶数は縁起の悪い陰数と考え、中でも一番大きな陽数（9）が重なる9月9日を、陽が重なると書いて「重陽の節句」と定め、不老長寿や繁栄を願う行事をしてきました。

重陽の節句の主役は菊

菊は古来より薬草としても用いられ、延寿の力があるとされてきました。

食用菊には、抗酸化作用をもつビタミンC、血行をよくするビタミンE、皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンB2など、美肌やアンチエイジングに効果的な栄養素がたくさん含まれています。

また、菊の花を刺身などの生ものに添えるのは、見た目の美しさだけでなく、優れた殺菌・解毒効果を期待してのこと。有効成分の働きによって、体内の抗酸化物質グルタチオンの生成を促進し、毒素の吸収を防ぐとともに、香りの忌避作用で害虫を遠ざける効果があります。

ほかにも生活習慣病を予防、改善するとして注目されているのはポリフェノールの一種クロロゲン酸と、独特の苦味のもとであるイソクロロゲン酸です。これらは悪玉コレステロールを抑制して中性脂肪を減らし、発ガンを抑制するといわれています。



重陽の節句の食べ物

秋の収穫祭とも重なり、祝い膳には秋の食材が並びます。

- ・菊酒 本来は菊を漬け込んで作りましたが、お酒に花びらを浮かべてみるだけでも風流な気分が味わえます。
- ・食用菊 食材として栽培された菊は昔から親しまれてきたエディブルフラワー（食べられる花）で、おひたし、お吸い物、サラダなどが人気です。
- ・栗ご飯 江戸時代から重陽の節句に栗ご飯を食べる習わしがあり、「栗の節句」とも呼ばれています。
- ・秋茄子 「おくんに茄子を食べると中風にならない」と言われています。焼き茄子や煮びたしが人気です。

※中風（ちゅうふう）＝発熱・発汗・咳・頭痛・肩こり・悪寒など

