

# 六点新聞

< 端午の節句特集号 >

5月5日は「端午の節句」です。今号では、端午の節句でお馴染みの、「菖蒲湯」について調べてまいりましたのでご紹介します。

## その1：由来

中国の暦、端午節に由来しています。中国では、菖蒲を古来より厄除けに用いていました。軒につるす、酒にして飲む、枕の下に敷いて寝るなどすることによって、無病息災を願いました。

日本には、奈良平安時代（1300年前！）に伝わったといわれています。

## その2：菖蒲湯の効能

・菖蒲湯は江戸時代より庶民に浸透したといわれています。

…『銭湯を沼になしたる菖蒲（あやめ）かな』

（宝井其角／江戸時代の俳人）

・薬効…精油成分（アザロン・オイゲノール）

・効能…血行促進・腰痛・神経痛・冷え性・

筋肉痛・リウマチ・肩こり・

リラックス効果



### その3：菖蒲湯の入り方

菖蒲湯と言いますと、葉を束ねてお湯に入れるのが一般的に知られています。もし、根付きの菖蒲が手に入りましたら、**根が付いたまま**お風呂に入れるのが効果的です。

菖蒲に含まれる精油成分は、根茎のほうにより多く含まれているからです。根を刻んで布の袋に入れ、煮だしてから、煮だしたお湯と併に入れるのも効果的です。

おまけ：端午の節句、柏餅（かしわもち）、それとも、粽（ちまき）？

端午の節句で思い出す食べ物と言えば、柏餅でしょうか？それとも粽でしょうか？粽を思い浮かべた方は、関西出身ではないですか？

奈良・平安時代に中国より端午の節句の風習が伝来した時、粽も一緒に伝えられ、全国に広まって行きました。

江戸時代に五節句の一つになった際、江戸では柏餅が定着し、上方（関西）では粽が伝承されたのです。その流れをくんで、今でも**関東では柏餅、関西では粽**が一般的に親しまれています。

