



発行：さいとう歯科  
〒272-0137  
千葉県市川市福栄3-18-22  
Tel：(047)399-8217  
Fax：(047)399-8217  
HP：http://www.saito-dent.com

## 七夕の節句のはなし

7月7日は、五節句（ごせっく）のひとつで、七夕（しちせき）といいます。牽牛（けんぎゅう）星と織姫（おりひめ）星の伝説から始まった中国の乞巧奠（きっこうてん）の風習が我が国に伝わり、宮中や貴族の行事になりました。

平安時代に書かれた『江家次第』（ごうけしだい）という書物には、宮殿で行われた七夕の様子が詳しく書き残されています。

七月七日は、天皇のいらっしゃる御殿の東庭に、朱塗りの高机（たかづくえ）を四脚ならべ、その東南と西南の机に、東から梨・桃・大角豆（ささげ）・大豆・熟瓜（うれうり）・ナス・薄鮎（うすあわび）・干鯛（ひだい）、後に酒を注いだ皿を供える。北側の両机それぞれには、西に香炉、東に蓮の花をのせた盆を置く。北西の机だけに、金銀各七本の針に、緑・赤・黄・白・紫の糸を通し、色紙に刺して置く。真桑瓜（まくわうり）を供え、漢詩や和歌、音楽、裁縫などの上達を占う。アシタカグモが瓜に巣を掛ければ、願いは叶う。箏（こと）を一竿、東北と西北の机の北側に置く。燈明皿（とうみょうざら）を乗せた黒塗りの灯台（とうだい）九本を、朱塗り高机の四隅と中央に立てる。御殿では、天皇の御前で、演奏会や、詩の作文などを明け方まで行なう。

供え物は、和梨は厄なし、桃は仙人の食で不老不死、大角豆は捧げる、大豆は魔滅（まめ）、瓜は保水で日照り防止、ナスは奈須比（なすび）から「成す結び」へ通じ、薄鮎は鮎が長寿で、それを熨斗（のし）で延寿、干鯛はめでたいの意味です。



もともと乞巧奠は、詩と裁縫の上達を祈ることから始まったので、針と色紙を置き、7月7日にあわせて7本ずつを用意したようです。クモが網をかけるは、織女の機織りをあらわします。そして、西側の机が織姫星、東側が牽牛星へのお供え物で、中央の隙間を天の川に見立て、箏の橋を渡しているのです。

さて、この祭はやがて民間にも伝わり、芋の葉の露で墨をすり、厄払いの願い事を短冊に書いて、笹竹に吊す習俗になりました。そして、天の川に見立てて、川に流すとされてきたのです。

一方、7月は先祖の霊が帰る盆月とされ、祖霊を迎えるため、7日の夕方に七回水浴びをして清める習わしや、広島県ではこの日に牛を洗うなど、穢（けがれ）を流す水に関係する行事がたくさんあります。青森の「ねふた祭」や秋田の「竿灯」も七夕祭の一種で、使用された物は、もともと川に流されていました。

こうしたことから考えますと、願い事を天の川に託すのではなく、厄を水に流すのが本来の行事で、そこに乞巧奠が加わったと見られます。もしかしたら、七夕の短冊には、流れて困る願い事は書いてはいけないのかも知れません。

栃木県考古学会事務局編集長 篠原祐一

## 【オカアサンヤスメ、ハハキトク】

最初からビックリしますが、今の子どもたちが好きで、よく食卓に上る料理の頭文字を並べるとこうなるそうです。

『オムレツ』、『カレーライス』、『アイスクリーム』、『サンドウィッチ』、『ヤキソバ』、『スバゲッティ』、『メダマヤキ』、『ハンバーグ』、『ハムエッグ』、『ギョウザ』、『トースト』、『クリームスープ』

以上の、12品目です。

これらの料理には、ある共通点があります。

それは、“噛まなくて済む”、“飲みこみやすい”といった点です。噛まずに済めば、唾液も出ません。唾液が出ないと口の中の健康に悪影響を及ぼします。歯垢が多く、むし歯で歯が溶け始めている、とか、歯ぐきの腫れる歯肉炎、などなど。

そして、食事も短時間で終わります。噛む力も余り必要なく、顎の骨や顎の周りの筋肉の発達に問題が起きてても不思議ではありません。

また、高コレステロール血症の子どもたちが増加傾向との警告もあり、肥満による高血圧、糖尿病など、子どもたちの成人病化、といった生活習慣病の低年齢化も危惧されています。

## 食物繊維のおススメ

こうした事態を救ってくれるもののひとつとして食物繊維があります。整腸作用や便秘の防止、大腸がんの抑制などのメリットが注目されているようです。

ゴボウ、ヒジキ、ワカメ、シイタケ・・・  
何やら、和食のレシピって感じですね。

どうしても、毎日の食事は子どもが食べたがるものに偏りがちですよね。

でも、発育途上の子どもたちの健康を考えると食は結構大事なことが分かってきます。

歯科医で料理研究家の田沼敦子先生は、「噛まない習慣」の改善に食事の噛みごたえ度を上げることが効果的で、適度な噛みごたえがあり、食べておいしく楽しいことが大前提と述べています。そして、以下書籍ではちょっとした工夫で噛みごたえのアップするレシピを紹介しています。子どもたちには、健やかに成長して欲しいですね。



参考引用：歯と口の辞典 東山書房

おいしい、ヘルシー、簡単！噛むかむクッキング  
田沼敦子著 クインテッセンス出版株式会社