

春の彼岸にご先祖様を思いながら

担当 桐生大学医療保健学部栄養学科助教 井桁千恵子

お彼岸は、毎年春と秋の2回にわたって行われる行事で、主に「お墓参りやお供えを通し、あの世にいるご先祖様を供養する日」といわれます。

お彼岸という行事は、日本に古くからある日願(ひがひ)信仰と、仏教伝来後に生まれた彼岸(「悟りの境地である浄土の世界」信仰が結びついたものと考えられています。

古来、農作が盛んだった日本では、作物を育てる太陽と私たちを守ってくださる祖先神

存在しておらず、独自の文化習慣をそ

春彼岸は「春分の日、秋彼岸は「秋分の日」を中心とした前後3日間(合計7日間)の期間に行われ、あの世(「彼岸」とこの世(「此岸(へしがん)の距離が近づく」とされる日に先祖を供養するのが特徴です。家族でお墓参りに出掛けたり、お寺の法要(彼岸会ひがんえ)に参加するなど、静かで落ち着いた供養が中心となります。

【プロフィール】井桁千恵子さんは群馬県太田市出身。桐丘短期大学を卒業後、同短期大学食物科へ勤務。2002年桐生短期大学生活科学科に復職、25年から桐生大学に所属。管理栄養士。修士課程修了(心身健康科学)。



食と栄養

桐生大学栄養学科

情報定期便

No.083

ご先祖様にまつわる行事では夏の「お盆」も知られていますが、お盆は8月13〜16日(地域によって7月)に、先祖の霊を家に迎え入れて供養します。迎え火や

秋彼岸に供えるおはぎと同様に、炊いたもち米を小豆のあんこで包んだお菓子で、小豆の収穫期は秋で、取れたての小豆の穂(ほうじょう)を祈願するために供えた説などがあります。ぼた餅やおはぎ以外の呼び名、使用する材料、食する時期などには地域性の特徴があり、いずれも行事食として位置付けられた地域家庭の味をみるのができます。(「日本食生活全集」から)。

春彼岸では「こしあん」も

最近のぼた餅やおはぎはスーパーなどでも通年で購入でき、手軽に入手できるお供え物の一つになりました。行事にはさまさまなルールやマナーがありますが、一番大切なことは故人への供養の気持ちを持つことではないかと思えます。お墓参りができないときも、少しでも先祖様へ手を合わせる時間を取ってみたいものです。※次回「かんきつの食材・栄養」です。

保健・福祉

インフルB型の流行続く

3月に入りました。B型を中心としたインフルエンザの感染者数は依然として多く、流行が続いており、引き続き警戒が必要です。一方、新型コロナウイルス感染症は落ち着いています。また、地域差はあるようですが、感染性胃腸炎の報告も続いています。

群馬県の感染症サーベイランス(2月23日〜3月1日)

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1401	1560	1541	1158
新型コロナウイルス感染症	163	131	92	91
RSウイルス感染症	30	15	16	10
咽頭結膜熱	6	4	4	2
A群溶連菌咽頭炎	67	44	33	40
感染性胃腸炎	435	346	333	285
水痘	13	14	5	11
手足口病	0	0	0	0
伝染性紅斑	3	3	2	2
突発性発疹	16	15	6	9
ヘルパンギーナ	0	0	0	0
流行性耳下腺炎	1	0	0	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	5	7	3	8
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	1	0
マイコプラズマ肺炎	9	9	6	5
クラミジア肺炎	0	0	0	1
急性呼吸器感染症(ARI)	5509	5154	5281	4005
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	3	5	4	1

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

はやってる病気は?

インフルエンザを予防するためにも、人混みを避け、外出後はせっけんで丁寧に手を洗い、うがいをし、室内は定期的な換気し、湿度は50〜60%に保つなどの対策を講じてください。せきエチケットを心掛けることも忘れず。感染性胃腸炎の感染防止にも、せっけんでの手洗いは有効です。(9日、桐生市医師会)