

土用の丑の日



7月号

土用の丑の日とは？

「土用」とは、季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間のことを指します。

「丑の日」とは、日にちを十二支で数えたとき、丑に該当する日のことです。丑の日は12日周期で訪れます。一般的には夏のイメージが多いですが、土用の丑の日は年に複数回あります。

2026年は1月27日、4月21日、5月3日、7月26日、10月30日です。



なぜうなぎを食べるの？

江戸時代に定着したと言われており、きっかけは諸説ありますが、有力なのが蘭学者の平賀源内（ひらがげんない）の発案によるものです。

当時天然うなぎの旬は秋から冬であり、うなぎ屋が平賀源内に「夏場はうなぎが売れなくて困る」と相談したところ、「土用の丑の日はうなぎの日」と店頭に張り紙をして宣伝するよう提案されたことがはじまりと言われています。この提案が成功し、今でも土用の丑の日はうなぎを食べることが定着したそうです。

「うのつく食べ物」は縁起がいいの？

古来より丑の日に「うのつく食べ物」は縁起が良いと言われ、無病息災を願うという習わしがありました。

ただうなぎ以外にも「うのつく食べ物」を食べることもあります。例えば以下のようなものがあります。

うどん … 消化促進・お腹を温める
ウリ … 体内の余分な熱を追い出す
梅干し … 食欲増進・のどの渇きに効果あり
牛肉 … 胃腸を養い体力をつける

