

# 健康市場

第 120 号

〒193-0942

八王子市栢田町 538-15

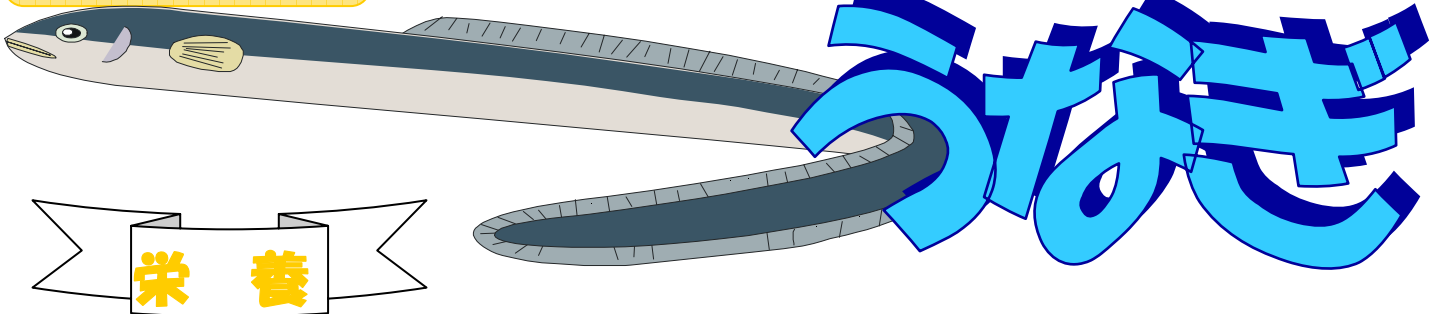
TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H19・7・1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる



うなぎは古くから知られる滋養強壮食品です。日本での歴史は 1000 年以上もさかのぼり、万葉集にも歌われていますが当時は「薬」として利用されていたようです。栄養面ではビタミン A が豊富です。(1 日の所要量は成人男性 2000IU・成人女性 1800IU) うなぎの蒲焼 1 人前で 1 日の必要量の 3 倍以上が摂取できます。その他に蛋白質・脂質(IPA=イコサペンタエン酸)・ビタミン B 群・ビタミン D,E・カルシウム鉄などの供給源となり、**夏バテ予防・疲労回復・冷え性改善・貧血予防**などの効用があります。また、うなぎのヌルヌルはムコ多糖類という糖質の一種で、弱った胃腸の粘膜を保護する働きをしてくれます。

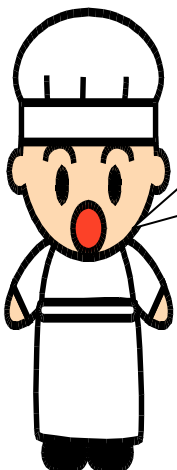
## 《 とり方 》

栄養満点のうなぎですが、うなぎだけではビタミン C や食物繊維が不足してしまいます。野菜と一緒に調理したり、酢の物やお浸しなどと組み合わせてお召し上がりください。うなぎの蒲焼には山椒がつき物です。単に美味しく食べるだけでなく、魚毒を消し消化を助け、体内での脂肪の酸化を防いでくれます。

## ( 注意して下さい )

- # 胃腸が弱って下痢などの症状のある時はうなぎの脂肪分が負担になることがあります。避けるのが無難です。
- # 肥満やコレステロールの気になる方は、量や食べる頻度に注意しましょう。

- うなぎと言えば!!蒲焼ですが、いつもと違った味わい方をしてみましょう。
- ★ うざく→うなぎの蒲焼の細切りと胡瓜の塩もみしたものを土佐酢で和えます。
  - ★ うなぎ茶→お茶漬けのうなぎ版です。うなぎの蒲焼をのせてお茶漬けにします。



# 土用の丑の日

土用の丑の日に夏バテを防ぐためにうなぎを食べる習慣があります。この習慣を作ったのが、江戸時代の蘭学者平賀源内と言われています。当時あまり売れなくて困っているうなぎ屋さんを宣伝するために看板を書いたのが始まりと言われています。

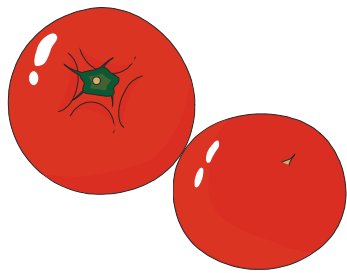
ではなぜ丑の日なのでしょうか。丑の日に”う”のつくものを食べると病気にならないという言い伝えがあり、”う”のつく食べ物としてうなぎ以外に梅干・瓜・うどんなどを食べる地域もあります。夏の土用鰻は有名ですがその他にも土用に、土用シジミ・土用卵・土用餅(あずき餅)などを食べて、滋養を養っていました。

又、土用の丑の日に菖蒲とさねかずらを入れた湯につかると無病息災で過ごせるとも言われ、土用の丑の日をはさんで湯治すると十日湯治・二十日湯治の効能があるとの言い伝えもあります。晴天の多い土用から立秋までの間に、着物のなどの衣類や布団・綿・書物などを外に出し、梅雨の間にこもった湿気を乾かす土用の虫干しも大切な行事として行われていました。



## 夏野菜の美味しい食べ方

今では1年中何でも食べられて、いつが旬なのかわからなくなることがありますが、旬のものは旬の時期に食べるのが最適です。これからの季節は暑さが続き体調を崩しがちな時期です。夏野菜は、たっぷり含まれた水分が体温を下げ、水分補給してくれます。又様々なビタミンが豊富で特にビタミンB群は新陳代謝を促す役割を果たしてくれます。夏には夏野菜を美味しく食べて元気になりましょう!!



### 【 とまと 】

トマトとワカメの和風サラダ

トマト	2個
塩蔵ワカメ	20g
しらす干し	大さじ2~3
おろし生姜	1片分
A 醤油	大さじ1
かつお出汁	大さじ3

4人分

### < 作り方 >

- ① トマトは湯むきしてからくし形に切る。
- ② ワカメは水に浸けて塩抜きをし、ざく切りにする。
- ③ 器に1と2を盛り合わせシラスをちらし生姜をのせ、Aをかける



**トマトの湯むき**→トマトのへたを包丁でくり抜くように取り、熱湯に2~3秒浸けてすぐに冷水にとります。熱を下げて、皮がはじけたところから皮を剥くと簡単です。