



発行元：永生会 栄養科  
発行日：H24.7.1  
責任者：栄養科 佐藤  
〒193-0942 八王子市栲田町 538-15  
TEL：042-661-6047

# 健康市場

第179号

旬を食べる！

## 鰻(うなぎ)

なぜ夏には 鰻を食べよう！という風潮があるのでしょうか？

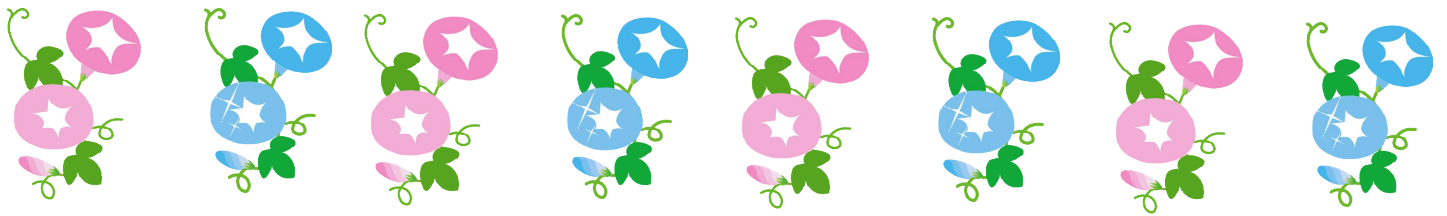
その昔は、季節の変わり目にさまざまな禁忌や風習がありました。特に夏の土用は梅雨明けと重なるため、衣類や掛け軸などの湿気をとる「土用の虫干し」をしたり、梅干し・うどん・うりなど「う」のつくものを食べて夏バテ 防止をしたのです。うなぎもまさに「う」のつく食べ物です。

夏は食欲が落ち、どうしてもさっぱりした食べ物に傾きがちです。そんなとき、疲労回復に効くビタミン類やエネルギー源となる脂質をたっぷり含むうなぎ は、夏バテ防止にはちょうど良いのです。

### 鰻に含まれる栄養素

- ◆DHA 頭の働きを良くする栄養素として知られています。脳細胞の成長を促進するほかに痴呆の予防にも効果があります
- ◆EPA コレステロールや中性脂肪など血管や血液に関する病気の予防に効果があります。
- ◆ビタミンA 皮膚などの潤いを保つ働きやカロチンの吸収を手助けしてくれます。他にも、ウィルスに対して抵抗力をつけたりしてくれます。
- ◆ビタミンB1 これが不足すると、脚気や立ちくらみ・疲労感などを引き起こします。
- ◆ビタミンB2 成長期の発育には欠くことが出来ない大切な栄養素です。ビタミンB2はエネルギー源の代謝を手助けして体調を整えてくれます。
- ◆ビタミンE 細胞の老化から守る役割を持っています。これを摂取することによって美肌効果や肌のつやもよくなってきます。

その他にはカルシウムやビタミンDなども含まれています。



# 土用の丑の日

とは…

土用の丑の日といううなぎを食べる夏の土用の丑の日だと思われていますが、実は年に数日あります。

土用とは立春、立夏、立秋、立冬の前の 18 日間のことをで、その中の丑の日(十二支の中の丑)を「土用の丑の日」と呼びます。

丑の日は十二支を 1 日ごとに割り当てていくので 12 日毎に 1 度回ってきます。年によっては土用の期間に丑の日が 2 回くこともあります。ちなみに今年の夏は 7 月 27 日の 1 度だけです。

こんな話も…



夏の土用の丑の日とうなぎを食べる習慣が出来たのは、幕末の学者平賀源内が、夏場にウナギが売れないので何とかしたいと近所のうなぎ屋に相談されて、今日うなぎを食べると良いという意味で「本日土用丑の日」という看板を店先に出し、大繁盛したのがきっかけだともいわれています。

## なぜ、うなぎにワサビや山椒なのか？



うなぎのち魚が海から 2 年かけて川に昇り、源流で育ち、8 年かけて川を下って海に帰るというサイクルを繰り返しています。2 年かけて川の本流から源流に昇り、清流の地で育ちます。

この水の綺麗な源流でワサビや山椒も育っているのです。うなぎはこの源流で小エビや沢ガニなどを食べて育ちます。

うなぎにワサビと山椒といわれるのは、この両者の育った環境が一緒なので、相性が良いと言われています。

参考 HP : all about 暮らしの all about <http://allabout.co.jp/gm/gc/220670/>

七福 うなぎの豆知識

[http://www.noge-7fuku.com/unagi\\_eiyo.html](http://www.noge-7fuku.com/unagi_eiyo.html)

うなぎミュージアム

<http://www.hamanako.com/unagi/index.html>