

リッキー健康だより



すっかり猛暑の毎日ですが、みなさま、夏バテなどされていないでしょうか？
そろそろパワーのつく食事がしたくなってきたのではないのでしょうか。したくなってきましたよね！？笑

土用の日の面白い由来

一説では江戸時代、夏になると暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋が学者である平賀源内〔ひらがげんない〕に相談したところ、源内が「今日ほうなぎの日です(うなぎを食べよう)」という張り紙を店の前に張り出したことで、うなぎが飛びように売れたそうです。これがきっかけとなり、現在も夏の土用の丑の日にはうなぎを食べると言いますが、詳しい事は分かっていないそうです。

また、地方によってはうなぎに限らずその他の「う」のつく食べ物を食べる習慣もあります。

※日本文化いろは辞典引用

スタミナのある**馬(肉)、牛(肉)、胃に優しい瓜、うどん、梅干**など



その他にも…!! 『う』がつかないけれど

* 土用しじみ

実は、うなぎよりも昔から、土用丑の日に「しじみ」を食べる習慣があったようです。理由は単純で「旬だから」のようです。7~8月が旬♪産卵を控えたしじみは栄養が豊富♪。しじみの栄養・・・肝機能を高めるタウリンが豊富。

肝臓は食べ物から摂った栄養素の代謝や解毒があるとわれています。

* 土用たまご

栄養価が豊富な卵はうなぎ同様に精がつく！

良質なタンパク質やビタミン・ミネラルなどを含む卵は、うなぎよりもずっと安価で、保存もしやすく、料理のバリエーションも豊富ですから、食事にも取り入れやすいですね。

* 土用餅

あんころ餅のこと！「餅=力持ち、力が出る」と「小豆は厄除けに通じる」という理由があるそうです。実際は関西地方や京都、金沢などを中心に親しまれている風習のようです。

☆ 夏バテに効くパワーアップ食材 ☆

ビタミンB1

豚肉、ウナギ、大豆、玄米、
枝豆、落花生

クエン酸

梅干し、レモン、グレープフ
ルーツなど柑橘類、酢

アリシン

ニンニク、ネギ、ニラ、
玉ねぎ、らっきょ



豚の冷しゃぶ



うなぎ



梅干し



グレープフルーツ



レパニラ



たまねぎ

上手に組み合わせて、取り入れやすい、自分の嗜好に合うもので、

夏の暑さを元気に乗り越えましょう ♪