

# NST 通信 vol. 11



## ウナギを食べて夏バテ予防♪

7月になりました。夏真っ盛りに突入ということで、トマトやピーマンといった夏野菜、鰻などの魚、桃やスイカなどの果物・・・と、この季節ならではの美味しい食べ物もたくさん登場してきますね。

そんな中、注目したいのが「土用の丑の日」！



- ・「土用」は立夏・立秋・立冬・立春直前の約18日間の「期間」を示す言葉。
- ・昔の暦では日にちを十二支(子・丑・寅・卯…)で数えていた。
- ☆「土用の丑の日」とは、土用の期間におとずれる丑の日の事を指しています！

なぜ「土用の丑」にうなぎを食べるようになったのでしょうか。

下記に紹介するエピソードが有名ですが、みなさんご存知でしょうか？(※諸説あります)

江戸時代、あるうなぎ屋が、夏にうなぎが売れないで困っていることを平賀源内に相談しました。もともと丑の日にちなんで「う」から始まる食べ物を食べると夏負けしないという風習があったのですが、源内はそれを活かしてお店に「本日土用の丑の日」という張り紙を貼ったらどうか、と提案しました。するとうなぎ屋は大繁盛、他のうなぎ屋もこぞってマネして、風習になりました。

うなぎを食べることは栄養学視点で非常に合理的！

### ■ビタミンB1 ～ 疲労回復&食欲増進

糖質をエネルギーに変える働きをもつ他、老廃物を代謝する事で疲労回復効果を発揮するといわれています。また、食欲を増進させる働きもあるため、暑さで食欲が減退しがちな夏場に積極的に摂りたい栄養素です。



### ■ビタミンA ～ 目の健康維持&免疫力アップ

目の機能を正常に保つ働きや、ウイルスや細菌への抵抗力を強くする働きが期待できます。暑さによる体力の消耗で免疫力が低下しやすいこの時季こそ、私たちの体で重要な役割を果たす栄養素です。



◎夏バテを予防するために、食事からしっかりと栄養を摂り、体の中から暑さに負けない体力作りをしていきましょう♪

