



健康と栄養だより



土用の時期の食べ物!

立秋前の18日間を夏土用と言い、7月の中旬から土用入りになります。土用は暑さが増し季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。昔は土用にうなぎや瓜類、梅など「う」の付く物を食べて精をつける習慣がありました。これからの猛暑にそなえ、消耗する栄養素を補給し体にこもった熱を出して夏バテを防ぎましょう。



うなぎ



うなぎには夏バテを防ぐ栄養素が飛びぬけて豊富に含まれています。汗と一緒に排出されるミネラルや暑さで消耗されるビタミンB群・ビタミンCなど夏に必要な栄養素がしっかり摂れます。**ビタミンB1**不足は疲労物質がたまり夏バテの原因になってしまいますが、うなぎには豚肉と同じくらい多くの量が含まれています。また皮膚や粘膜・目の健康維持に欠かせないビタミンAなど少しの量で補うことができます。さらに良質のたんぱく質や血流を良くするDHA・EPAなどの脂質を含んでいます。ただし脂質が多く高カロリーなので食べ過ぎに注意しましょう。



瓜



きゅうり・スイカ・苦瓜(ゴーヤ)・メロン・冬瓜などの瓜類は夏が旬で、利尿作用があり体にこもった熱を取り除く働きのある夏に適した食材です。生で食べる瓜類の水分はとても体に吸収されやすく、特にスイカには血流を改善するアミノ酸の**シトルリン**や糖分・ミネラルが含まれ、塩少々を振って食べるとスポーツドリンクと同じ効果があります。瓜類は熱を冷まし渴きをいやすので熱中症対策にお勧めです。



しじみ



しじみは種類によって夏と冬に旬があり、夏のしじみを土用しじみと呼び、縄文時代から食べられてきました。旬のしじみは栄養価が高く、解毒の働きを助けて疲労回復を促進したり、肝機能を修復・活性化する働きがある**アミノ酸**を多く含んでいます。また味噌は発酵によって大豆が有益なアミノ酸まで分解されており、疲労回復に役立ちます。しじみ汁は味噌との相乗効果で夏バテ予防に適した飲み物になります。暑い夏こそ温かいしじみ汁を飲みましょう。



古川調剤薬局 大宮店 駅南店 宮崎店
塩竈調剤薬局 小野田店 駅東店 鹿島台店
多賀城調剤薬局



平成28年7月号
(株)医薬品情報センター
管理栄養士 門間 弘美