



7/26
土用の丑

7/26 は土用の丑の日です。

土用は暦の上で季節の変わり目を指し、体調を崩しやすい時期と考えられています。

夏の暑さで食欲が落ち、食べやすい“めん類”だけで食事を終わらせていませんか？

暑さで体調を崩しやすい時期こそ食生活に気をつけ、夏に負けない体づくりを目指しましょう。

夏に負けない体づくり!!

暑さで体調を崩しやすい時期は、栄養の偏りを防ぐためにできるだけ色々な食品を食べましょう。

夏に負けない体づくりのために大事な栄養素を含む食品をいくつかご紹介します。

おかずや付け合せの材料を選ぶときに活用してみてください。

①たんぱく質：肉類・魚介類・卵・大豆製品

たんぱく質は体をつくるもとになります。冷奴や冷しゃぶのように冷やして、

お好みでネギやしょうがをのせることで、香りも良くなり食欲を刺激するおかずになります。



②ビタミンB1：豚肉・うなぎ・玄米など

ビタミンB1は糖をエネルギーに変え、疲労回復にも効果があります。

土用の丑の代表ともいえる「うなぎ」ビタミンB1が豊富です。

豚肉は冷しゃぶで、レタスやトマトを付け合せにして食べるとさっぱりと食べられます。



③クエン酸：酢、柑橘類(レモン・オレンジ・グレープフルーツ)など

体内にたまった疲労物質の代謝を助け、食欲を刺激します。

食欲が落ちたという方は、おかずに酢の物などの酸味のある料理を一品加えてみてはいかがでしょうか。

冷やしたオレンジなどを食後のデザートとして楽しむのもいいですね。

※お薬によってはグレープフルーツの飲食を制限されている方がいます。薬剤師にご相談ください。

この他に、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜類も積極的に食べるようにしましょう。

サラダに使う野菜は調理前に氷水につけると、みずみずしくなりおいしく食べることができます。



土用の定番!!うなぎの栄養

土用の丑といえば「うなぎ」。うなぎは上でも紹介したようにビタミンB1が豊富な食品ですが、そのほかにビタミンAやビタミンDも多く含んでいます。どのビタミンも体に嬉しい効果があります。

★ビタミンB1【疲労回復のビタミン】

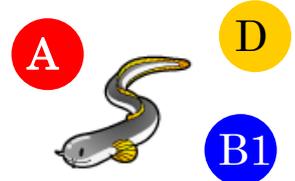
主に糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助けます。

★ビタミンA【目に優しいビタミン】

長時間のパソコン作業など、目をよく使う方にオススメです。

★ビタミンD【カルシウムの吸収を助けるビタミン】

日光により体内で作られ、カルシウムの吸収を手助けします。骨や歯を強くします。



うなぎのおいしい食べ方

市販のうなぎの蒲焼をよりおいしく食べる方法をご紹介します。

1) 蒲焼を適当な大きさに切り、お皿にのせてお酒をかける。

(お酒はうなぎ1尾に対して小さじ一杯程度を目安に)

2) ラップをかけてレンジで3分程加熱する。

3) どんぶりにご飯をよそい。うなぎのたれを少しかける。

その上に温めたうなぎをのせ、さらにたれをかける。

食感がふわふわに！ぜひお試しください。



無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する
質問に管理栄養士が
お答えします。
お気軽にスタッフに
お声がけ下さい。

