



土用の丑の日

「土用」とは、季節の変わり目を指し、特に夏の土用は暑さが厳しく、夏バテしやすい時期です。その中でも「丑の日」には、「う」



のつく食べ物を食べる習慣があります。特に有名なのはウナギですが、ウナギは疲れた体に必要な栄養素を豊富に含んでおり、夏バテ予防にはぴったりな食材です。今回は、土用の丑の日と夏バテを予防する栄養素・食材の関係についてお伝えします。

夏バテについて

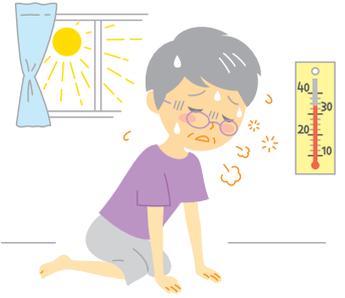
夏バテとは、夏に起こりやすい体の不調のことで、主な症状に食欲不振、だるい・疲れやすさ、下痢や便秘などがあります。人の体には、気温の変化によって体温を調節し、体内環境を整える働きがあります。この調節は、自律神経によってコントロールされています。

夏の高温多湿な環境やエアコンの効いた室内と屋外との温度差が、自律神経を乱す原因のひとつとなり、その結果、体力の低下などさまざまな不調があらわれます。

土用の丑の日は、ウナギなど疲労回復や体力増強に役立つ食べ物を食べて、夏バテ対策をする良い機会です。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群、良質なたんぱく質が豊富に含まれ、疲れを和らげエネルギー代謝を助けます。

また、「う」のつく食べ物には、クエン酸を含む「うめぼし」や、水分補給に適した「うり科」のきゅうりや、すいかがあります。

これらは夏の暑さで消耗した体の回復をサポートします。



●夏バテ予防に役立つ栄養素・成分と食材

栄養素・成分	はたらき	食材例
ビタミン B1	疲労回復・エネルギー代謝を助ける	豚肉、ウナギ、玄米
クエン酸	疲労物質（乳酸）を分解し、疲れにくくする	うめぼし、レモン、酢
ビタミン C	免疫力を高める	ピーマン、キウイ、ブロッコリー
カリウム	身体の水分バランスを整える	すいか、きゅうり、バナナ
たんぱく質	体力を維持し、筋肉の回復をサポート	肉、魚、卵、豆腐、納豆

夏バテは放っておくと、食欲不振や体力低下が続き、なかなか回復できなくなってしまいます。土用の丑の日を機にウナギや「う」のつく食べ物を取り入れて、しっかり栄養補給をし、夏バテを予防しましょう！

本日の

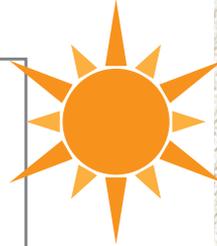
レシピ

夏野菜と豆腐のもずく和え

土用の丑の日を意識して「う」のつく食材を使った夏バテ予防レシピです。夏の暑い日でも簡単に調理でき、さっぱりと食べられる副菜です。

材料(2人分)

きゅうり	1/2 本(60g)
ミニトマト	2 個(20g)
オクラ	1 本(10g)
絹ごし豆腐	1/5 丁(80g)
味付けもずく(三杯酢)	1 パック(60g)
白ごま	小さじ2(6g)
ごま油	小さじ1(4g)



作り方

下処理

- きゅうり：千切りする。
- ミニトマト：4等分に切る
- オクラ：ヘタの細い部分を切り、ガクの茶色の部分はむく。その後塩(分量外)でこすってうぶ毛を取り除く。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで500W30秒加熱する。水に浸けて冷ました後、水気を拭き取り、厚さ5mm程度の輪切りにする。
- 絹ごし豆腐：1cm角のサイコロ状に切る



- 1 下処理した野菜・豆腐をボウルに入れる
- 2 味付けもずくは、箸でもずくのみすくい1にうつした後、液(三杯酢)は半量のみ1に入れる。白ごま、ごま油も加える。
- 3 具材と調味料がまんべんなく絡むように和え、完成。

栄養量(1人分)エネルギー：82kcal

たんぱく質：3.5g 脂質：5.0g 炭水化物：5.9g 食塩相当量：0.5g

オクラは加熱後、すぐに冷やすと彩りが良くなります。完成後、冷蔵庫で冷やしておくと、よりさっぱりと美味しくいただけます。ごま油で、もずく酢の酸味が少し軽減され、また、ごま油の風味で食欲を刺激します。

