

# 給食だより

第31号 2015年7

土用の丑の日



栄子



土用は、古くは「土壬用事」あるいは「土旺用事」といい、土公神(どくしん)が土を支配する(用事)時期であるため、土を乱したりいじることを禁じられている期間になります。中国古代の陰陽五行説では、四季を五行(木・火・土・金・水)に割り振り、春は木、夏は火、秋は金、冬は水、四季の終わり各18日間を土のための期間を土用とし、季節ごとに年に4回あります。

この日にうなぎを食べるようになった理由は、江戸時代に遡ります。うなぎが売れないで困っているうなぎ屋が、蘭学者の平賀源内に相談したところ、「"本日丑の日"という張り紙を店に貼る」という発案をし、これが功を奏し、うなぎ屋は大繁盛になったことが始まりのようです。当時は、「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」といわれていたそうです。

そのうなぎですが、稚魚が少なく、養殖ものも高値で、日常的に食卓にのせるのはなかなか難しい昨今です。しかしながら、蒲焼にした香りは食欲をそそり、血液をサラサラにするEPAをたっぷりと含み、さらには夏バテ予防・食欲増進によいビタミンB1やB2は肉や魚などのたんぱく質源の中ではトップクラスと、栄養の宝庫です。この時期にうなぎを食べると言うことは、あながち商売っ気だけではなく、効果効能があるため根づいた風習かもしれません。

最後に、食べ合わせが悪いと言われている食品に「梅干し」がありますが、実際には何の問題もありません。いろいろな理由をつけて、ぜいたくや過食の戒めとして、考えていただいて良いようです。

東京山手メディカルセンター  
栄養管理室

モロヘイヤは「王様の野菜」「宮廷野菜」という意味があり、非常に栄養価が高い野菜です。古代エジプトの王様がモロヘイヤのスープを飲んで重い病気が治ったとも言われています。

20年ほど前から日本でも栽培されるようになり、最近ではスーパーなどでも見かけることが多くなりました。モロヘイヤは1年中出回っていますが、6～8月が一番美味しい時期です。

暑さも厳しくなってくるこの季節、夏バテ予防にモロヘイヤを取り入れてみてはいかがでしょうか。

《モロヘイヤの栄養》

☆免疫力を高めたり、活性酸素を抑えるβカロテンがほうれん草の4倍、ビタミンB1、B2が5倍、その他ビタミンCやビタミンEも多く含まれています。

☆消化管の粘膜を保護して消化不良や食欲不振を防ぐ効果や、コレステロールや血糖値の上昇を抑える効果がある、ネバネバ成分のムチンを多く含みます。

☆カルシウムや鉄分も多く含み、骨粗しょう症や、貧血予防も期待できます。

《食べ方》

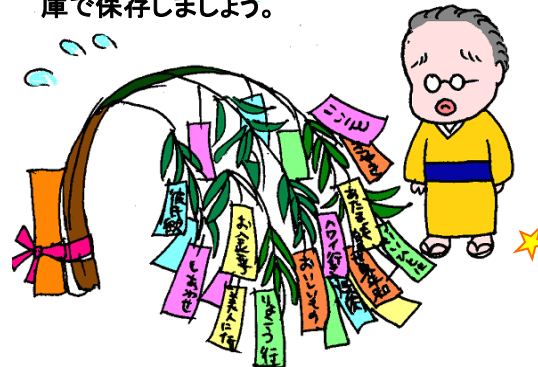
茹でるとぬめりが出てくるので、刻んでお浸しにしたり、納豆やスープなどに入れても美味しいです。

その他、炒め物や揚げ物などでも美味しく食べられます。

《選び方・保存方法》

・葉が濃い緑色で変色していないものを選びましょう。

・生で保存する時は、葉だけを摘み洗った後、水気を切って密封容器などに入れて冷蔵庫で保存しましょう。



夏によきもの  
むなぎ召せ  
先人も  
言つてお  
皆も食べ  
ましよう。

給食委員長の