

行事食より～土用の丑の日～

7月24日(水)は土用の丑の日。ご家庭でうなぎを召し上がられた方もおられたことだと思います。いなみでは、昼食に炊き立てご飯にうなぎの蒲焼を混ぜた『ひつまぶし風丼』、副菜には夏野菜がたくさん乗った『かわり冷奴』と、漢字で書くと「う」のつく「瓜」の字が入った南瓜と冬瓜と肉団子の煮物。見た目にも食欲の増す献立でした。

うなぎが夏バテ予防に効果的と言われる理由は、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど身体を維持するための栄養素が豊富に含まれているためです。特に抗酸化作用が強く、免疫力を高める効果が期待できる、ビタミンAの含有量は魚類の中ではトップクラス。疲労回復に効果的なビタミンB1も含まれています。

うなぎを食べて、夏バテ知らずで過ごして頂けたらと思います！

