

栄養科だより



H29.7月後半発行

No.26

今回のお話は「栄養鰻点」土用の丑の日について

「土用」とは

春夏秋冬の4つの季節の変わり目にあたる 立春、立夏、立秋、立冬 この期間の前18日間のことです。今では一般的に、立秋前の18日間の「夏の土用」を指すようになりました。

この土用というのは、中国発祥の“五行説”（木行・火行・土行・金行・水行）で定められた暦です。

「木行 → 春」「火行 → 夏」「土行 → 季節の変わり目」「金行 → 秋」「水行 → 冬」というように、それぞれに季節と当てはめられます。つまり、土の用と言うのは「季節の変わり目」を意味します。

「丑の日」とは

十二支の「子（ね）、丑（うし）、寅（とら）、卯（う）…」の丑（うし）のことです。この十二支は、「今年の干支」というように、年を数えるときに使われるだけでなく、方角や、月、そして日にちを数えるのにも使われます。この干支を18日間の土用の期間に当てはめ、12日に割り当てられた『丑』の日が、「土用の丑の日」となります。

「うなぎ」を食べるようになった由来

その由来については諸説ありますが、有名なものは江戸時代の天才と言われた平賀源内が発案したという説です。うなぎが売れないと困っている店主が平賀源内に打ち明けた所、丑の日にちなみ「う」から始まる食べ物を食べると夏負けしない ヒントにして「土用丑の日、うなぎの日」という張り紙をすると、うなぎがとても売れるようになったそうです。その結果、他の鰻屋さんも真似をし始め、土用丑の日に鰻を食べる風習が始まりました。

「うなぎ」の栄養

100gあたりの栄養価	うなぎのかば焼き	あなごのかば焼き
エネルギー(kcal)	293	194
たんぱく質(g)	23.0	17.6
脂質(g)	21.0	3.6
カルシウム(mg)	150	64
鉄(mg)	0.8	0.9
ビタミンA(μg)	1500	890
ビタミンD(μg)	19.0	0.8
ビタミンE(mg)	4.9	2.9

1枚約150g

姿形が似ているあなごと比較をしても、鰻にはビタミンがたっぷりと含まれています。

ビタミンA：「目のビタミン」と呼ばれるほど、視覚の主要な役割を担う

ビタミンD：カルシウムやリンの吸収を助け、骨を強くする

ビタミンE：細胞の老化をおさえ、機能を正常に保つ

栄養価を考えると、夏バテ防止としてこの時期にうなぎを食べるのには意味がありそうですね。

今年の土用丑の日は **7月25日(火)** と **8月6日(日)** です。うなぎを食べてみるのはいかがでしょうか？



当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。

【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出てください、希望日時をご予約ください。

外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。