

土用の丑の日

今年の**土用の丑の日**は**7月24日**と**8月5日**です。2回目の丑の日を「**二の丑**」と言います。

土用の丑の日といえましょうが、うなぎを食べる習慣の由来には諸説あり、一番有力なものが、江戸時代に蘭学者：平賀源内が、商売の相談に来た「うなぎ屋」に、昔から「丑の日」に「う」の付く食べ物を食べると夏やせしないとされていた事から「本日は丑の日」と書いて店先に看板を出すよう勧めたのがきっかけという説です。おかげでその「うなぎ屋」がたいそう繁盛したため、他のうなぎ屋も真似をしたのが始まりだとか。

うなぎ以外でも「う」の字のつく「うどん」を冷やしうどんであっさり暑気払い。また「うめ」には疲労回復効果や免疫・殺菌作用もあり弱った胃腸を助けます。「うり」の中でも「にがうり」はビタミンCで免疫力を高めます。

「う」のつく食べ物で夏バテ予防！



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。