

「土用の丑」は何故うなぎ?

2020年の土用の丑の日は7月21日と8月2日です。

この時期にうなぎを食べる習慣ができた由来は諸説ありますが、医者や発明家などとして知られる平賀源内が、うなぎが売れないで困っているうなぎ屋に「“本日丑の日”と書いた張り紙を店に貼る」とアドバイスしたことが有名です。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。日本の天然うなぎの旬は、冬を越すために脂ののる秋から冬のため、売り上げの落ちる夏に販促のために根付かせた風習だといわれています。

しかし、栄養面でみるとうなぎは暑い夏を元気に過ごすための栄養素が豊富で夏にぴっ

たりの食材です。うなぎに多く含まれるビタミンB群は、食事とった糖質や脂質を活動するためのエネルギーに変える代謝に欠かせない栄養素です。冷たい麺ばかり食べても、糖質がエネルギーに変換されず疲れやすく・夏バテの原因になります。他にもからだの様々なはたらきを助けるビタミンが豊富です。

年々、不漁による高値傾向ですが、疲労回復のために食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

