



最新切抜きトピックス

夏バテ対策

今月からトピックを担当することになりました、**小山**と申します。何卒、宜しくお願いいたします。

いよいよ日本の暑い夏がやってきます。

夏バテに悩む人も多いのではないのでしょうか？

食欲もなくなり、体がだるい日が続いたり、疲れがとれなかったり・・・

最近の夏バテは暑さそのものより、**エアコンの冷えが原因**のようです。

人間の体は気温の変化に応じて体温調節ができる仕組みがあり、

冷房の効いた屋内と暑い屋外を行ったり来たりすると体温調節がうまくいかず、

自律神経のバランスが崩れ体調不良を招くそうです。

冷気は下にたまる性質があるため**下半身(特に足)を冷やさない**のが一番。冷たい飲み物の飲み過ぎにも注意しましょう。

そこで夏といえばやっぱり**“うなぎ”**ではないのでしょうか？

うなぎは万葉の時代から食べられていましたが、土用の丑の日(今年は7月27日と10月31日)に、

うなぎを食べる習慣が始まったのは江戸時代のことようです。

夏が暑く売れないうなぎ屋を助けるべく発明家の**平賀源内が考案**したといわれています。

「本日、土用の丑の日」という

大きな看板を店先に出し、食べると薬になると宣伝したのが事の始まりとされています。

うなぎの旬の時期は7月から10月頃で栄養価がとて高く、ビタミンA・E・B1・B2、骨を丈夫にするカルシウムも多く含まれています。

ビタミンAは免疫力アップ

ビタミンEは抗酸化作用

ビタミンB1は疲労回復物質

ビタミンB2は胃や腸の粘膜強化など

さらに目の働きを良くしたり、ガンを抑制したり、うなぎの皮には肌のハリや潤いを保つ働きもあり、夏の体力低下の時期には最高の栄養素が含まれているんです。

こうなったらもう鰻を食べるしかないですね(笑)

今年の夏は日本が誇る伝統の味【鰻の蒲焼】を食べて夏バテを吹き飛ばして夏を乗り切りましょう！！

**いつか私も料亭で、
絶品のうなぎ尽くしのコース料理を食べてみたいと思う今日この頃です。..**

小山