



# 栄養科だより

第5号 2019年6月発行



今回は『<sup>しょく</sup>食の<sup>さいじき</sup>歳時記』です！

6月11日は、<sup>れき</sup>歴の上で「<sup>にゅうばい</sup>入梅」といいます

気象庁が発表する「<sup>つ ゆ い り せんげん</sup>梅雨入り宣言」がありますが、<sup>つ ゆ ごげん</sup>梅雨の語源はこの「<sup>にゅうばい</sup>入梅」が基になります。昔から農作業をする上で雨期を知ることとはとても重要なことでした。さらにこの時期に「<sup>うめ</sup>梅」が<sup>みの</sup>実るため「<sup>にゅうばい</sup>入梅」という文字があてられました。

## あらためて <sup>うめ</sup>梅の<sup>こうよう</sup>効用

- ・昔から「梅は<sup>さんどく</sup>三毒を<sup>たち</sup>断ち、その日の<sup>なん</sup>難を<sup>のが</sup>逃れる」といい、毎日梅干しを食べると<sup>けんこう</sup>健康を保てるといわれてきました。
- ・梅干しは、<sup>えき</sup>だ液の<sup>ぶんぴ</sup>分泌をうながし、<sup>しょくよく</sup>食欲を増進させます。
- ・梅の<sup>もと</sup>すっぱさの<sup>もと</sup>素は、<sup>さん</sup>クエン酸です。
- ・クエン酸は、<sup>ひろうかいふく</sup>疲労回復や<sup>きゅうしゅう</sup>ナトリウムの<sup>きゅうしゅう</sup>吸収を助けます。
- ・<sup>こうきんさよう</sup>抗菌作用があるため、お弁当やオニギリに入れると<sup>いた</sup>傷みにくくなります。

## <sup>さん</sup>クエン酸 <sup>ほか</sup>他にも<sup>こうか</sup>こんな効果があるよ

ナトリウムの吸収以外にも、

カルシウム・<sup>てつ</sup>鉄・<sup>あえん</sup>亜鉛など <sup>きゅうしゅう</sup>ミネラル全般の<sup>きゅうしゅう</sup>吸収をサポート

クエン酸は <sup>かんきつるい</sup>レモンやオレンジなど柑橘類にも多く含まれます  
サプリメントではなく <sup>と</sup>食品から<sup>すす</sup>摂ることをお勧めします



# 7月7日は、<sup>れき</sup>歴<sup>たなばた</sup>の上で七夕

別名「<sup>ささ</sup>笹<sup>せっく</sup>の<sup>ほしまつり</sup>節供」「<sup>ほしまつり</sup>星祭り」といいます

意外に知られていませんが、<sup>ぎょうじしょく</sup>行事食は「<sup>せんねん</sup>そうめん」で、<sup>まえ</sup>千年も前から<sup>たなばた</sup>七夕の<sup>した</sup>行事食として<sup>した</sup>親しまれていました。

「<sup>たなばた</sup>たなばた」といえば、<sup>おりひめ</sup>織姫と<sup>ひこぼし</sup>彦星の<sup>むかしばなし</sup>昔話がありますが、<sup>ささたけ</sup>笹竹に<sup>たんざく</sup>短冊をつるし、<sup>ねがいごと</sup>願い事をするようになったのは<sup>え</sup>江戸時代<sup>ど</sup>だそうです。

## <sup>ささ</sup>笹<sup>たんざく</sup>や<sup>いろつ</sup>色付き<sup>ひみつ</sup>短冊の秘密



<sup>きゅうれき</sup>旧暦7月はお<sup>ぼん</sup>盆の<sup>じき</sup>時期、もともと<sup>ささだけ</sup>笹竹には「<sup>かみむかえ</sup>神迎え」の役目があり、<sup>さいなん</sup>災難や<sup>やく</sup>厄を<sup>みず</sup>水に<sup>ながす</sup>流すという役目もありました。

<sup>たなばた</sup>七夕で<sup>ささ</sup>笹につるす<sup>たんざく</sup>短冊は、<sup>ごしき</sup>五色（<sup>やくよけ</sup>厄除け）とされており、<sup>たんざく</sup>そうめんを<sup>みた</sup>短冊に見立てて<sup>せっく</sup>食べることにより、<sup>しゅん</sup>節供に<sup>じゃき</sup>旬の<sup>じやき</sup>食べ物を<sup>はら</sup>食べて<sup>むびょうそくさい</sup>邪気を<sup>ねが</sup>払って、<sup>むびょうそくさい</sup>無病息災を<sup>ねが</sup>願ったと考えられています。

昔、「<sup>いろつ</sup>色付き<sup>たんざく</sup>そうめん」ありましたが、<sup>ごしき</sup>短冊の<sup>あらわ</sup>五色を表しています。

## 夏バテしないように、今から体力をつけよう！

そうめんは、暑さで<sup>しょくよく</sup>食欲が<sup>げんたい</sup>減退するこの<sup>じき</sup>時期にピッタリ<sup>えんぶんほきゆう</sup>水分や<sup>だっすいよぼう</sup>塩分補給もできて<sup>だっすいよぼう</sup>脱水予防になります。しかし…

<sup>しょくざい</sup>さっぱりした<sup>しょくざい</sup>食材ばかりでなく、<sup>しよくよく</sup>肉や<sup>しよくよく</sup>魚、<sup>こうかてき</sup>卵などを組み合わせ、<sup>ひろうかいふく</sup>疲労回復や<sup>しよくよくぞうしん</sup>食欲増進に<sup>こうかてき</sup>効果的な、<sup>いっしょ</sup>ビタミンA <sup>と</sup>ビタミンB群などを<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>と</sup>摂りましょう。

栄養管理科 江川 順江

<参考文献・WEB>  
暮らし歳時記