



夏のスタミナ鰻

Contents

- D.food 夏のスタミナ鰻
- D.school 修学旅行で周田の人への思いやりを学ぶ
- D.matsudo 松戸花火大会in2005
- D.fashion 夏の装い
- D.healthy 今、食育への関心が高まっています
- D.culture クラシックバレエオーロラ第8回発表公演
- D.human 竹内能一さん宅を訪ねる
- D.safe 自家用車でボランティア活動
- D.event ハクビ第5回ゆかたクイーンコンテスト2005
- D.event ダンスマニアキッズ2005

D.food

夏バテと うなぎの関係

熱くなる体がだるく

なり、体力が落ちたり、

気力がなくなってしまう

ことがあります。俗に夏

バテと言われるこの症状

は、主に神経や筋肉の働

きを助ける役目をするビ

タミンB1不足が原因で

す。ビタミンB1は水に

溶けやすく、熱によって

失われやすい性質をもつ

ているので、夏になると

汗と共に流れ出しやす

なるのです。

うなぎにはビタミンB

1をはじめ、豊富なタン

パク質やビタミンA、D

HA、EPAやミネラル

が含まれている為、夏バ

テ防止に効果を発揮する

食べ物とされています。

ビタミンCが含まれる野

菜など、他の食材と合わ

せて調理すると、さらに

栄養バランスの良いメニ

ューになります。

のことを言い、その中の
丑の日(十二支の中の丑)
を「土用の丑の日」と呼び
ます。

丑の日は十二支を1日
ごとに割り当てていくの
で、12日毎に1度回って

きます。年によっては土
用の期間に丑の日が2回
くることもあります。ち

なみに今年の夏は7月28
日(木)です。

夏の土用の丑の日にう
なぎを食べる習慣ができ
たのは、幕末の学者、平

賀源内が夏場にうなぎが
売れないので何とかした
いと近所のうなぎ屋に相

談されて、今日うなぎを
食べると良いという意味

で「本日土用の丑の日」と
いう看板を店先に出し、

大繁盛したのがきっかけ
だと言われています。

うなぎの脂肪の量は100
g中約24gと多めですが、

魚類に含まれる脂肪の成
分は不飽和脂肪酸なので、

コレステロールを抑制す
る効果があります。また、

エイコサペンタエン酸な

る効果があります。また、

る効果があります。また、

る効果があります。また、

る効果があります。また、

る効果があります。また、

る効果があります。また、

る効果があります。また、

る効果があります。また、

る効果があります。また、

る効果があります。また、

る効果があります。また、

「丑の日」に関する豆知識

土用の丑の日には「桃の葉」をお風呂に入れて入ると良いと言われています。桃の葉の成分(タンニン)が「あせも」や「湿疹」によく効くことからきています。中国では桃は邪気を祓う仙果として珍重され、桃の種は「桃仁」と言い血流の流れを良くし、花は「白桃花」といい、利尿効果があります。また、「この日に海水浴をすると病気をしない」とか、「土用にお灸をすえると効き目がある」とも言われています。

うなぎ料理はココがおすすめ! 川魚料理 軍次家



タレが自慢の川魚料理専門店。戦前、佃煮屋を営んだ頃から伝わるタレは先代から受け継いだこだわりの80年もの。焼きはもちろん備長炭。裂き・白焼き・蒸し・たれ焼き上げの手順のため、鰻という

うなぎ(松)1,900円(税込)ものは、注文してから出来上がるまで必ず約20分以上はかかるものだと思います。

自家製 湯葉豆腐 650円(税込)

■住所/松戸市本町18-9(松戸駅・西口の駅前通りケンタッキーフライドチキン店の2階)
■電話/047-362-3153 ■定休日/毎週火曜日
■営業時間/昼の部11:45~14:00(日・祭日は14:30まで)夜の部17:00~22:00(ラストオーダー21:00)

My Dear Life
クーポン

マイディアライフ(この紙面)をお持ちの上、うなぎ(松)1,900円をお召し上がりの方に限り、**生ビール1杯サービスさせていただきます。**
有効期限/2005年7月22日(金)まで

情報提供/うなぎユーザーズ
http://www.hanamako.com/junagi