

真夏の栄養学

精が付く食べ物

梅雨も明け、いよいよ夏本番ですね。今年の夏は例年に比し暑さが厳しいと言われていいます。どうしても喉越しのいい食べ物や飲み物を選びがちですが、栄養的な偏りが強いと夏バテの原因にもなりかねません。夏バテを予防し、この暑さを乗り切るためにも、是非精が付く食べ物で栄養アップを図りたいものです。実用日本語表現辞典によると世間一般的に言われている精が付くとは、活力が増す、元気が出ることを意味しています。

うなぎ

夏の精が付く食べ物の代表といえば、うなぎではないでしょうか。昔から夏バテ対策として、土用の丑の日にうなぎを食し、しじみ汁をいただいて精気を養い、スタミナをつける風習があるくらいです。奈良時代に完成した日本最古の和歌集である万葉集にも、夏にうなぎを食べていたことがわかる和歌があります。古くから食べられているうなぎは、良質なタンパク質と脂質を主成分とし、亜鉛、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンEと微量元素やビタミンも豊富に含まれています。たれをつけ、炭火で重ね焼きした蒲焼きの香りは、食欲をそそりますね。焼きたて熱々のうなぎは、ご飯との相性も抜群で、少量でも多くのエネルギーと栄養を摂取することができます。

しじみ

うなぎのお供と一緒に食べていただきたい物がしじみ汁です。しじみの旬は夏と冬の年2回あり、特に夏のしじみは「土用しじみ」と呼ばれ、産卵前で身が大きくプリプリの食感が楽しめます。しじみはうま味成分のグルタミン酸やグリシンを主成分とし、鉄、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラルも豊富に含まれています。しじみの濃厚な味わいを出汁にしてあっさりとした味噌で仕立てるしじみ汁は、うなぎとの食べ合わせも完璧です！！

鱧

京都の夏の風物詩といえば鱧ですが、実は長崎県は鱧の水揚げ量が10トンを超え、全国でも上位の漁獲量を誇るそうです(正確な水揚げ量のデータはなく、漁協の方の印象だそうです)。鱧は日持ちが良く、淡白であっさりとした味はうなぎの対局ともいえます。骨が多く骨切りをしなければいけませんが、湯引きして梅肉と一緒にいただく定番な食べ方から、串揚げにしてソースで食べるのも美味しいものです。

食べ物で夏を楽しんで

近年の酷暑は熱中症のように健康面にも影響を及ぼし、夏という季節はあまり印象のいい季節ではないのかもしれない。でも夏は、お祭りやお盆での帰省があり、コロナで忘れかけた人との絆を深める貴重な季節でもあります。今回紹介したうなぎやしじみ、鱧だけでなく、スイカ、とうもろこし、お素麺、冷やし中華、カルピス、かき氷、アイスクリーム、ビールと言った定番な食材を上手に取り入れることによって、夏の「暑さ」を「美味しさ」に変換し楽しんでしまうのも一興じゃないでしょうか。

わたのべ内科医院 院長 渡部太郎



【医心伝心】

若い頃はホルモンの関係で、女性の方が便秘をしやすいですが、年齢を重ねて行くと男性も便秘をしやすくなっていきます。その中でも大腸癌が潜んでいる可能性が高くなっており、検査を受けた事がない人にとっては、あなどれない症状となります。今まで便秘したことないのに、最近になってきたなあと思う方は、思いきって検査を受けましょう。例え大腸癌が無くて、その前癌状況のポリープが見つかる事もよくありますので、大事にならないようにすることが大切です。

看護師への復職を考えている方へ 潜在看護師の復職支援研修を行っています。大村市医師会にご相談下さい。