

土用の丑！！

2022年の夏の土用の丑の日にあたるのは7/23と8/4です。
7/23の1回目が一の丑、8/4の2回目が二の丑といえます。
土用は暦の上で季節の変わり目を指し、体調を崩しやすい時期と考えられています。

土用の丑といえば「うなぎ」！うなぎはビタミンB1が豊富な食品ですが、そのほかにビタミンAやビタミンDも多く含んでいます。どのビタミンも体にうれしい効果があります。



★ビタミンB1【疲労回復のビタミン】

主に糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助けます。

★ビタミンA【目に優しいビタミン】

長時間のパソコン作業など、目をよく使う方にオススメです。

★ビタミンD【カルシウムの吸収を助けるビタミン】

日光により体内で作られ、カルシウムの吸収を手助けします。骨や歯を強くします。

うなぎの美味しい食べ方

市販のうなぎの蒲焼きをよりおいしく食べる方法をご紹介します。

(1)蒲焼きを適当な大きさに切り、皿にのせてお酒をかける。

(お酒はうなぎ1尾に対して小さじ一杯程度を目安に)

(2)ラップをかけてレンジで3分程加熱する。

(3)どんぶりご飯を入れ、うなぎのたれを少しかける。

その上に温めたうなぎをのせて、たれをかける。

食感がふわふわに！ぜひお試しください。

