



耳原健康サポートセンター 栄養瓦版

夏至に入梅（にゅうばい）

夏至（げし）とは、一年のうちで最も昼の時間が長くなる日を指します。毎年六月二十一日ごろにあたり、これをすぎると少しずつ日が短くなっていきます。

日差しが強くなり、夏の始まりを感じる時期ですが、この頃は梅雨の影響もあり、湿気や気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。

体調管理に気をつけましょう

気温湿度が高くなると、身体に負担がかかりやすくなります。特に高齢の方は、喉の渴きを感じにくく、気づかないうちに脱水になることもありますのでこまめな水分補給を心がけ、室内でも無理をせず、涼しく過ごしましょう。

バランスのよい食生活を！

暑くなってくると、食欲が落ち、そうめんやパンなど簡単な食事に偏りがちになります。しかし、体力を保つためには、たんぱく質（肉・魚・卵・大豆）と野菜をしっかり摂ることが大切です。「少しずつでもバランスよく」を意識しましょう。

これからの暑さに備えて、生活リズムと体調を整えていきましょう。

簡単料理メモ ★たこと枝豆の炊き込みご飯（4人前）

【材料】

米2合、水適量、ゆでだこ（150g）、生姜1かけ（8g）、むき枝豆（30g）、酒大さじ1（18g）、みりん小さじ1（6g）、しょうゆ小さじ1（6g）、塩3g、大葉2枚

【作り方】

- ① 米を研いでザルにあげ、30分吸水させてから炊飯器にうつして調味料を入れてから水2合に合わせる。
- ② 千切り生姜と乱切りにしたタコを上のにのせて、炊飯し炊き上がったらゆでた枝豆を入れてほぐす。
- ③ 好みで大葉の千切りを上のにのせて完成

1人前 324kcal、塩分 1.2g



大腸癌検診を受けましょう！捨てるうんちで、拾う命。

少し気になる食べ物の話

タコに注目！

関西では、夏至にタコを食べる風習があります。これは「タコのように稲がしっかりと根を張るように」という願いを込めたものです。特に大阪では「夏至だこ」と呼ばれ、酢の物やたこ焼きとして食べることが多いです。また愛知には、不老長寿の果物といわれたイチジクを、田楽踊りに由来する味噌田楽で食べる風習もあるそうです。

タコには、代謝や神経機能維持に欠かせないビタミンB12が多く含まれています。また、鉄分や銅、セレンなどのミネラルもバランスよく含有。これらの栄養素は、エネルギー生成、免疫機能サポート、抗酸化作用など、さまざまな体内プロセスを支える要素です。

一般的にタコはヘルシーな食材ですが、固い繊維や独特の食感が原因で胃腸が弱い方や普段あまり食べられない方は、まれに消化しづらさや胃もたれを感じる場合があります。あらかじめ細かく切ったり、加熱時間を少し長めにしたり、ゆで汁を捨てて食べる（下処理）といった調理工夫を行うことで、消化負担を軽減できます。