

# 栄養科だより

盛夏の候



梅雨の少し肌寒さから徐々に本格的な夏へと季節が進み、蟬の鳴き声がとて賑やかになってきました。気温の変化に体調を整えるのが難しく夏風邪をひいたり、食欲不振や熱中症などにも注意が必要です。

またロシアによるウクライナ侵攻でのエネルギー問題、物価高騰、コロナウイルスの蔓延によって、私たちの生活は数年で様変わりしてしまいました。この世の中の情勢に合わせて今年の暑い夏を乗り越えて行きましょう

## 七夕行事食

ばらちらし寿司

お浸し

天の川スーフ

きらきら星空ゼリー



2023年7月1日  
- 第 377 号 -  
編集 至誠堂総合病院  
栄養科

### 土用の丑の日とは？

夏になると耳にするこ

とが多い土用の丑の日。

土用とは、季節の変わり目を表す言葉で、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の直前十八日間の期間をさします。

丑の日とは十二支の丑からきています。

十二支というと年単位を思い浮かべる方も多いかと思いますが、昔の暦では日にち（十二日周期）を数えています。つまり土用の丑の日とは土用の期間に訪れる丑の日を示しています。土用の丑の日というと夏のイメージですが、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」それぞれに土用があるので、土用の丑の日は一年に何回もあります。

#### 今年の土用の丑の日は

一月一九日・一月三十一日・四月二十五日・七月三〇日・十月二二日・十一月三日になります。一年を通して数回ある土用の丑の日ですが、一般的には夏の土用にある丑の日を土用の丑の日と呼んでいます。

日本では昔から季節の変わり目（土用）の体調を崩しやすい時に、丑の日にちなんで『う』のつく食べ物や魚を食べました。特に夏バテしやすい夏の土用の時期には精がつく鰻や疲労回復効果のある梅干や瓜、うどんが一般的です。

#### なぜ？

『夏の土用の丑の日』だけ鰻を食べるようになったの？

本来、天然の鰻の旬は冬。冬眠に備えて身に養分を蓄える晩秋から初冬にかけて最も美味しいと言われています。つまり、旬でない夏の鰻は味が落ちるため売れなかったのです。



そのため、夏の鰻を食べる風習を鰻屋が根付かせようとした。という説が有名です。

しかし、現代では養殖の鰻が年中食されているため、いつでも美味しい鰻を楽しめるようになりました。

まずは、夏の丑の日に鰻を食べて疲労回復に努めてみてはいかがでしょうか。

く追伸

ミニだより

### 栄養科！ラーメン店オープン！

昨年山形市がラーメン消費量全国一位を奪還したとちよつと話題になりました。栄養科でもラーメンをこよなく愛するスタッフがおります。

美味しいラーメンを患者様にも提供したいと熱い思いを持つ調理師と、患者様に美味しい食事で喜んでいただきたいと常に献立作成で悩んでいる栄養士がタックを組んで、病院食では難しい塩分量をギリギリまで減らしておいしくできるか試行錯誤を重ね患者様に提供できる無添加手作りラーメンを完成させました。最初は煮干からエキスを丁寧抽出して作ったスープの醤油ラーメンから始まり、ブレンドした合わせ味噌に負けないように煮干スープをベースに改良して作った味噌ラーメンも提供できるようになりました。

患者様からも大院中にラーメンが食べられるなんて、とても美味しいなど感動された声をたくさんいただきました。

今後不定期でラーメンを提供していきたくと思っています。

乞う、ご期待下さい。



煮干醤油ラーメン



味噌ラーメン

