

じめじめとした気温の高い日が続きますね。暑くなってきても新型コロナウイルス感染拡大を防止するための「新しい生活様式」がスタンダードになってきています。とくに暑くなってきている今、マスクを長時間着用することにより熱中症になりやすくなります。マスクをしながらの負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人と距離をとった上で適宜マスクをはずして休憩をとるようにしましょう。また、こまめに水分補給をし、汗をかいたら塩分補給すると良いです。

<七夕メニュー> 7月7日

枝豆ご飯
七夕そうめん
焼きナス
フルーツ



七夕に食べるものといえばそうめんです。実は昔はそうめんではなかったんです。もとは中国から伝わった「索餅(さくべい)」という料理でした。これは小麦粉と米粉を水で練って縄のようにしたものです。揚げて食べたり、乾燥して保存食にしたものを茹でて食べていたと言われます。

7月7日の皇帝の子供が亡くなりそのせいで病が流行したとされ、病を鎮めるために子供が好きだった索餅をお供えした。それが時代の変化とともにそうめんになったといわれます。

<鹿児島県メニュー> 7月8日

さつますもじ
きいこん
呉汁
マンゴーヨーグルトムース

鹿児島県ではちらし寿司のことを「すもじ」といいます。手に入りやすい旬の食材やさつまあげ、かまぼこを用いるなど鹿児島では混ぜ寿司と親しまれてきました。

お祝いの席には欠かせない郷土料理です。

<土用の丑の日メニュー> 7月21日

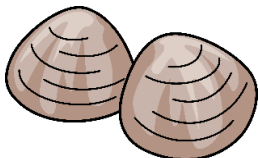
うなぎの押しずし
冬瓜のくず煮
赤だし
フルーツ



土用の丑の日といえうなぎですね。ウナギにはビタミンAやビタミンB群など疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。土用の丑の日はちょうど季節の変わり目にあたるため体調を崩しやすいので、丑の日にウナギを食べるのは理にかなっているのです。

<東京都メニュー> 7月31日

深川飯
ちゃんこ風煮
赤だし
フルーツ



深川飯とはざっくりと切ったネギとあさりをお味噌で煮込んでどんぶりご飯にのせて食べる、あさりご飯のこと。深川(現在の東京都江東区)で生まれたことから「深川飯」と名づけられました。

昔の深川は漁師町だったそうで、あさがよく採れました。調理に手間がかからず栄養価の高い深川飯は漁師さん達の常食だったようです。

★7月の薬膳★

夏は室内は冷えていても外気温が高いため、冷たいものを食べてしまいがちです。そのため脾胃の水分代謝の働きが悪くなり、身体の不調を起こします。冷たいものの食べすぎには注意して脾胃の働きを高める食べ物をとみましょう。水分を多く含むウリ類やスイカ、桃などがおすすめです

身体の熱を冷ましてくれるゴーヤ、キュウリ、冬瓜、トマト、レタス
スイカ、セロリなどの食材と一緒に脾胃の働きを高めくれる
山芋、ジャガイモ、枝豆、ハトムギ、大麦なども一緒に食べましょう。

