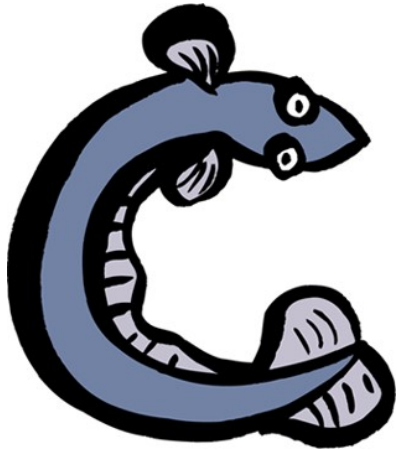


土用の丑の日



7月21日

夏バテ、夏かぜ予防の必須成分 満載の“うなぎ”

うなぎの蒲焼き大1串に含まれるビタミンAやE、B1は1日の約8割に相当し、これらのビタミンは体のだるさを防ぎ、抵抗力、免疫力を高める大切な成分です。

そもそも売れないウナギのため「丑の日にちなんで、“う”から始まる食べ物を食べると夏負けしない」という風習から始まったと聞きますが、何はともあれ夏バテ予防にはウナギの栄養は期待できそうです。

管理栄養士