

DeeMaak 栄養相談出張所

2017年8月出版

●お盆と食べ物

お盆と聞くと、大型連休！と思う方も多いと思います。

しかし、そもそものお盆の意味をご存知でしょうか。

お盆とは、ご先祖や身近に亡くなった方が浄土（あの世）から戻って来る期間を言います。

このようなお盆。お供え物として、どんなものがあるのでしょうか。



落雁

昔は砂糖菓子が高級だったので、仏様への最上のお供え物として選ばれていたなどの言い伝えがあります。



おはぎ

小豆の赤色は邪気を祓うと信じられている、お餅は五穀豊穡の願いが込められているそうです。

そうめん

ご先祖様があの世に帰るとき、手綱や荷物をくくるための綱になる、などの理由

お団子

ご先祖様があの世に持って帰るお土産
お迎え団子とお供え団子、送り団子と種類がある地域もあるようです。



水の子

なすやきゅうりなどの夏野菜をさいの目に切り、洗ったお米を混ぜて蓮の葉に盛り付けたもの。

きゅうりやナスに爪楊枝！？

これらは精霊馬（しょうりょううま）に見立てたもので、きゅうりは馬、なすが牛なのだそうです。



●カロリークイズ！

以下のうちで、一番カロリーがあるのは次のうちどれでしょう？

それぞれ材料は100gとします。

- ① チキンカツ
- ② トンカツ
- ③ 白身魚フライ
- ④ 海老フライ



VS



答えは、

①214kcal、②344kcal、③148kcal、④139kcal

白身魚フライと海老フライが圧倒的に低カロリーです。

ただ両者とも味が淡白なので、食べ過ぎないように注意しましょう。

8月が美味しい食べ物たち

8月は夏本番のシーズンです。色の濃い野菜がたくさんみられます。
たくさん食べて、夏バテを吹き飛ばしましょう！

シソ・みょうが

シソは大葉ともいわれ、割合この時期はよく見かけます。薬味としてよく使われますが、抗酸化作用や食中毒予防、アレルギーを軽減したりと体内でも大活躍！

みょうがは、様々なミネラルが含まれており、特にカリウムが豊富なので、体内の塩分を出してくれます。「物忘れが多くなる」というのは迷信なので、たくさん食べてくださいね。



ニガウリ

特徴的な形・色・味。
栄養も様々なものが豊富です。

糖尿病の予防や夏バテ予防に、また美肌効果やダイエット効果と、興味をそそる効能ばかり。

ただ、苦味成分に刺激があり、人によって下痢や腹痛を起こしてしまうので、食べ過ぎに注意しましょう。



ぶどう

近年多くの種類が見られるようになりました。ぶどうには、ポリフェノールがたくさん含まれているので、抗酸化作用（美肌効果や老化防止）や、アレルギーの発生を抑える効果があるものが含まれるようです。

しかし果物の中でも糖質が多く、カロリーが気になります。食べ過ぎには気を付けましょう。



蛸（タコ）

通年 食べることのできる蛸ですが、冬の身が固く締まったものとは異なり、夏の蛸は産卵を控え、身が柔らかいのが特徴。

低カロリー、低脂肪で、ダイエット向き。タウリンが豊富なので、肝機能を良好にし夏バテ予防に効果的。

刺身だけでなく、酢の物やたこ焼き、和え物、揚げ物と幅広く使えます。



旬の美味しい食材を使ったレシピ

●ニガウリのフリット

ワタを取り出し、5mmの半月切りにし塩を絡めてしばらく置く。
水分を拭き取り、フリットの衣（卵白、塩、小麦粉、片栗粉）にくくらせ、160度の油で揚げる。塩をつけてどうぞ。



●皮の栄養まで取れるブドウラッシー風

夏バテ気味で食欲がない時は、冷たいドリンクで栄養補給を。
種を除いた冷凍ぶどうとヨーグルトとレモン汁でミキサーをする。
ヨーグルトとぶどうって相性抜群。お子さんのおやつとしても最適です。
ブドウと氷と水でもあっさりフルーツジュース。
また、小松菜や好きな野菜を組み合わせると流行りのスムージーでも。

