



U E N O  
dispensing pharmacy

# ウエノ薬局 ほっと通信

We offer the bright future with health.

vol. 85 2017.7

## スタミナだけじゃない鰻でお肌もツルツル!!

～生活習慣病予防に役立つ成分も豊富!～

### 夏だ!土用の丑の日だ!

7月に入ると、梅雨明け、海の日、土用の丑の日と夏に向けたイベントが目白押しですが、中でも土用丑は特に多くの方が楽しみにしていますし、ウナギを食べることで、これから夏を乗り切るぞという気持ちが自然と湧いてくるのではないのでしょうか。ウナギは昔からスタミナ食として知られていますが、夏バテ防止はもちろん、美肌のためにもよい食べ物ですので、今回はウナギについて一緒に勉強して、初夏に美味しく上手にいただきましょう!



### 古くから伝わるスタミナ食



土用の丑の日にウナギを食べる習慣は、江戸時代の有名な学者・平賀源内が、鰻屋の依頼で販促用に「本日土用の丑の日」と看板に書いたのが評判を呼び、他の鰻屋もそれにならったことで普及していった、というお話は有名ですね。もっと古くは、万葉の時代の歌人、大伴家持が「夏やせにはうなぎ」と書き残しています。蒲焼きは、江戸時代に普及したといいますが、それ以前から夏バテ防止のためのスタミナ食としてよく知られていたのです。

### 夏バテ防止に役立つ栄養成分

ウナギには、良質なたんぱく質をはじめ、目の働きをよくしたり免疫力を高めるビタミンA、疲労回復に役立つビタミンB1やビタミンB2、老化防止に役立つビタミンE、さらにカルシウムや亜鉛、鉄などのミネラルが含まれ、暑さで食欲が落ちる時期にはスタミナをつける滋養食として最適な食べ物です。また、うなぎに含まれている脂質はDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸で、血行をよくする働きがあるため、悪玉コレステロールを抑えたり、動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立ちます。ウナギの体の表面のヌメリはムチンが多く含まれ、糖質とタンパク質が結合した水溶性食物繊維で、免疫機能を高め、胃腸の粘膜を保護し消化吸收を助けるので、夏バテ改善に効果的に働きます。



### 山椒との相性が最高!

ウナギの蒲焼きに相性のよいサンショウは、独特の香りの成分に、新陳代謝を高めるなど、様々な効用があります。使う量は少しなので、あまり過剰に期待はできませんが、胃腸を刺激して食欲を高めるなどの効果は、夏バテで食欲がダウンしている時には、ウナギとの相乗効果を発揮してくれるでしょう。また、食中毒予防効果もありますのでこの時期には最適です。



## 良質なコラーゲンが豊富

最近特に注目されるのが、ウナギの皮周辺に含まれるコラーゲンです。コラーゲンは、プリプリとした美肌を作るためには欠かせません。また、血管を柔軟にするなど生活習慣病予防にも役立つ成分です。コラーゲンは、鶏肉の手羽に豊富に含まれていることで知られていますが、運動量の多い部分ほど良質なコラーゲンが生成されますので、全身で泳ぐウナギは良質なコラーゲンがたっぷり含まれています。しかもウナギは、皮ごと食べるので、しっかりとコラーゲンを摂取できる食べ物です。ただし、コラーゲンの吸収にはビタミンCが必要ですから、ビタミンCを豊富に含む野菜などと一緒に食べるようにしましょう。また、ウナギにはビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンEは、若返りのビタミンともいわれ、抗酸化作用があるため、細胞の老化を防ぐ作用があり、若さを保つために働いてくれます。



## ウナギ成分を効果的に食べる



様々な栄養成分を含んでいるとはいえ、やはり脂肪が多いので、食べ過ぎるとカロリー過剰になりがちですから、好きな方はご飯を減らすなどの工夫が必要でしょう。養殖と天然を比べると、養殖の方がイワシやサンマ等の青魚を食べているため脂肪が多く、EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸といわれる脂で悪玉のコレステロールを抑制してくれる成分が多く含まれています。どうしても脂肪が気になる方は、脂肪が少なめの天然ウナギを選んでください。さっぱり食べたい方は、蒲焼きなら関西焼きよりも、一度蒸してから焼いている関東焼きを、また白焼きをわさび醤油で食べるのもおすすめです。

## 肝にも美肌効果あり!

うな丼やうな重をお店で注文すると一緒に出てくる肝吸いは、食べるのに少し抵抗があるという方もいますが、肝にもしっかりと美肌効果があることをご存知でしたか? うなぎの肝1個は、だいたい5g程度ですが、たった5gからもつや肌に効果的な鉄分やビタミンAが十分に得られます。鉄分は貧血の予防や、コラーゲンの生成に役立ち、ビタミンAは疲れ目にも効果的なので、うなぎをおいしくいただくだけでなく、肝吸いや肝焼きもしっかり食べて、栄養を逃がさずお肌に取り込みましょう!



 ★ウナギに含まれるビタミンAは脂溶性で体内に蓄積されますので、摂りすぎにも欠乏にも気を付けなければいけません。特に妊婦の方は、食べすぎにご注意下さい。



### ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、[hot@ueno.vc](mailto:hot@ueno.vc)までメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノさくら薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ東薬局  
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局  
TEL055-255-5025  
ウエノ石和薬局  
TEL055-261-9393  
FKウエノ笛吹薬局  
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局  
TEL055-288-1121  
ウエノ朝日薬局  
TEL055-287-8911  
ウエノ美咲薬局  
TEL055-298-6451  
ウエノ中央薬局  
TEL055-223-2266

★ホームページにて薬剤師ブログなどがチェックできます。どうぞご覧ください!

[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

