

~栄養だより~



Vol.60 (2025年6月号)

【今月のテーマ】 夏至について

日差しが強い日が増えはじめた季節になりましたね！
今月のテーマは「夏至について」です。

夏至とは？

太陽の位置が最も高くなり、日照時間も最も長くなる日になり、
夏の始まりを意味します！今年の夏至は、6/21です！

夏至に食べるもの

田植えの時期にちなんで、
関東地方と関西地方で食べるものが違うと言われています。

※所説あり

関東地方……小麦餅



米作りの農家とともに、小麦作りの農家が多く、新小麦で作った焼き餅を
食べる風習があると言われています。

「お餅のように粘り強く物事を行うように」と意味があると言われています。

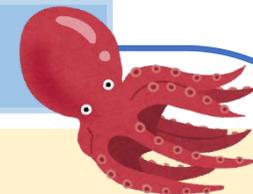
関西地方……タコ、半夏生餅



タコ……「稲の根がタコのようにしっかり根を張るように」「タコの足のよう
にたくさん稲穂ができるように」と意味があると言われています。

半夏生餅……小麦ともち米を混ぜて作ったお餅を食べる風習があると言
われています。豊作祈願と田植えのねぎらいの意味があると
言われています。

タコの栄養素



タウリン

アミノ酸の1種で、胆汁の分泌を促しコレステロールを排出し血中コレステロールや
中性脂肪の減少、肝臓の機能向上させる効果があると言われています！

タウリンを含む他の食品



亜鉛

ミネラルの1種で、味覚の維持やホルモン合成、免疫反応の調節に関わっています。

亜鉛を含む他の食品



ビタミンE

抗酸化作用があり、血行の改善やしわ予防、悪玉コレステロールの酸
化を防ぎ動脈効果の予防する効果があると言われています！

ビタミンB2

炭水化物、たんぱく質、脂質をエネルギー変えるのに必要なビタミン
で細胞の再生や成長促進、抗酸化作用があると言われています！

おすすめ!

アマニ油ドレッシング/ニッポン
サラダにおすすめ♪



栄養相談受付中!

お近くのスタッフまで