

うなぎ



栄養三二新聞

公立甲賀病院
栄養管理課

古くから滋養強壮に効果がある食材とされてきた「うなぎ」。
奈良時代には、夏痩せ対策にうなぎを取り寄せたという内容の和歌が
詠まれており昔から健康の為にうなぎが食されていたことが伺えます。
江戸時代になると、平賀源内の宣伝により「土用丑の日」に
うなぎが広く食べられるようになりました。

うなぎは、脂質 (DHA・EPA) やたんぱく質に富み、
食事量が減った際にも効率よくエネルギーを摂ることができます。
また、皮膚や粘膜の潤いを保ち風邪やウイルス感染の予防に有効な
ビタミンAをはじめ、栄養素の代謝に必要なビタミンB群、
貧血予防に有効な鉄・亜鉛も豊富に含まれています。

うなぎ

材料 (4人分)

きゅうり	… 2本	}	*
うなぎ蒲焼	… 1/2身		
食酢	… 大さじ2		
砂糖	… 小さじ2		
塩	… 小さじ1/3		
みょうが	… 少々		



作り方

- きゅうりは蛇腹に切る。
- 塩でもみ 30分程置き水で洗う。
- うなぎは8等分に切り、みょうがは細切りにする。
- ③を混ぜて合わせ酢を作る。
- ④にきゅうりを漬け込む。
- ⑤器に④を盛りつけ、うなぎを2切ずつとみょうがをトッピングしてできあがり。

栄養価 (1人分) 72kcal, たんぱく質 5.1g, 塩分 0.9g

*うなぎはエネルギーが高く、うなぎの蒲焼は塩分が多い食品です。食べ過ぎに注意しましょう。