

# 東日本大震災

名古屋って、あったかくて  
いいまちだなあ。

寄り添い、ゆっくりと、  
でも全力で応援します。



# 被災者支援ボランティアセンターなごやお知らせ

平成 29 年 7 月 1 日発行 (第 84 号)

本お知らせは、名古屋市に避難されてきた方に役立つ情報をお伝えするため、毎月 1 日に発行しています。みなさんのご意見・ご感想をお待ちしています。

発行：東日本大震災被災者支援ボランティアセンターなごや  
〒462-8558 名古屋市北区清水4-17-1 5階  
名古屋市社会福祉協議会 ボランティアセンター内  
電話：070-5587-7153(平日 9～17時)  
FAX：052-917-0702  
Eメール shien-vc@nagoya-shakyo.or.jp



いよいよ名古屋に夏がやってきました。湿度も温度も高く、過ごしにくい季節です。また、冷房の入っている涼しいところと外の暑いところでは温度差が激しく、身体に負担がかかるのもつらいですね。でも、子どもさん達にとっては、待ちに待った夏休み！やりたいこと盛りだくさんの楽しみな季節でもありますね。夏を楽しむにはまず健康から。食・睡眠などをしっかり取りながら、元気に夏を楽しみましょう！

## 土用の丑の日にはウナギを！

土用の丑の日に、ウナギを食べると夏バテしないということは、聞いたことがあるかと思います。

土用というのは、立春・立夏・立秋・立冬の前の 18 日間のことです。一般的なのは立秋前の夏土用を指します。今年は、7/19～8/6 頃が夏土用です。その期間中の干支の「丑」の日が、土用の丑の日ですが、今年は 7/25(火)と 8/6(日)の 2 回あるそうです。

夏の土用は、1 年中最も暑さが厳しいとされる時期であるため、精の付くものを食べる習慣があり、土用蛭、土用餅、土用卵などの言葉が今も残っています。また、柿の葉など薬草を入れたお風呂に入ったり(丑湯)、お灸をすえたり(土用灸)することで夏バテや病気回復などに効き目があるとされていたそうです。

他に有名な、夏バテにウナギを食べるとい文化の歴史は古く、何と万葉集にも詠まれています。大伴家持が、やせている石麻呂さんに、夏バテにはウナギが効くから食べると良いと勧めつつ、ウナギを捕ろうとして川に流されないように！とツツコミを入れている様子が見られます。

ただ、7 月の土用の丑の日にウナギを食べるとい風習が一般に広がったのは、江戸時代の万能学者で発明家でもある平賀源内が、知り合いのウナギ屋に夏場にウナギが売れないと相談され、「本日、土用丑の日、うなぎの日」と貼り紙をしたところ、大繁盛したのがきっかけとされています。

そんなウナギですが、愛知県は鹿児島県に次ぐウナギの収穫量全国第 2 位！そのウナギを使った「ひつまぶし」は、名古屋メシを代表する料理です。細かく刻んだウナギの蒲焼きがお櫃に入ったご飯の上にたっぷり乗ったものを、お茶碗に取り分けて食べます。1 杯目はそのまま、2 杯目はワサビや刻んだネギ、海苔などの薬味を加えて、3 杯目は、お茶漬けやだし汁であっさりサラサラ食べるなど、味の変化を楽しみながら食べる料理です。

最近のウナギは、とても高くて、なかなか食べられませんが、今年の夏はちょっと気合いを入れて、ひつまぶしはいかがでしょう？



次回のお茶っこサロンは、

日時：平成 29 年 7 月 8 日(土) 10:00～(受付：9:30 頃～)

会場：名古屋国際センター 第 2 研修室 (中村区那古野一丁目 47-1 名古屋国際センタービル 3 階)

※地下鉄桜通線「国際センター」駅 2 番出口方面から直結

※ 駐車場はご用意できませんので、車で来られる方は、周辺のコインパーキングをご利用ください。

名古屋国際センター NIC  
Nagoya International Center

お申し込みがまだの方は  
是非いますぐご連絡を！

♪今後のお茶っこサロンの予定 現在調整中です。日程や会場が決まり次第、「お知らせ」でお伝えします。