

# 七夕 (たなばた、しちせき)

七夕は五節句一つです。七夕伝説の起源は中国で、織女と牽牛が仕事をせずに遊んでばかりいたので、1年に1日だけのデートが許され、それ以外は毎日仕事をするようになったというお話です。日本へは奈良時代に伝えられ、従来からあった棚機津女(たなばたつめ)の信仰と混ざったとされています。江戸時代には、書道学問の上達を願う行事となって、現在の七夕飾りにつながっているようです。

## 七夕そうめん

節供に旬のものを食べ、邪気を祓ったり無病息災を願ったりする風習があります。夏のこの時期の節句食は、“そうめん”だそうです。天の川や織姫の織り糸に見立てて、楽しく涼やかに食してみてはいかがでしょうか。



## 索餅

そうめんのルーツは、「索餅」(さくべい)という小麦粉料理だといわれています。古代中国に「7月7日に亡くなった帝の子が霊鬼神となって熱病を流行らせた。そこで、索餅を供えて祀るようになったことから、7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説がありました。日本に伝えられると、麦の収穫期に麦餅を作る風習とともに一般に広がり、索餅はそうめんへと変化して、七夕にそうめんを食べるようになったようです。

# 夏です！水分を上手に摂りましょう



- \* 1日に飲みものから1.5リットルを目安に  
汗を多くかくときはそれ以上に
- \* 就寝前、起床時にコップ1杯程度の水を摂りましょう  
トイレに起きた時にも1杯を
- \* 喉が乾いたと感じなくても定期的に  
食事時と10時、3時のおやつ時、入浴後などは意識して
- \* 大汗をかいてすぐに食事が摂れないときはイオン飲料を  
嘔吐や、下痢の時もミネラル補給が必要です
- \* 高血圧の方はむやみに塩分を摂らないこと  
余程汗をかいた時以外、塩分補給は不要です



# 天の川そうめん



## 1人分

- ・エネルギー 452 kcal
- ・たんぱく質 17.9 g
- ・脂質 6.5 g
- ・炭水化物 76.9 g

## <材料：2人分>

- ・そうめん 200g
- ・卵 1個
- ・油 適量
- ・えび 4尾
- ・きゅうり 1本
- ・人参薄切り 6枚
- ・おくら 2～3本
- ・ミニトマト 6個
- ・氷 適量
- ・そうめんのつゆ 適量

## <作り方>

- ① 卵は割りほぐして、油を引いたフライパンで薄焼き卵を焼き、冷めたら細切りにして錦糸卵にする。
- ② えびはゆでて殻をむく。
- ③ きゅうりはピーラーで縦に薄切り、人参は星の型で抜いておく。
- ④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、人参とおくらをゆでて取り出す。続けて、そうめんをほぐしながらゆでる。
- ⑤ ゆでたそうめんはざるにあげ、流水でもみ洗いしてぬめりをとる。
- ⑥ 器に氷とそうめんを盛り、錦糸卵、えび、きゅうり、5ミリ幅に切ったおくら、人参、ミニトマトを飾ってできあがり。そうめんつゆにつけていただく。

七夕の行事食はそうめんです。意外と知られていませんが、千年も前から続いているものです。そうめんの由来は中国伝来の「索餅」(さくべい)という、小麦を縄のように編んだお菓子だと言われています。古代中国に「7月7日に死んだ帝の子が霊鬼神となって熱病を流行らせた。そこでその子の好物だった索餅を供えて祀るようになったことから、7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があります。

そうめんは、暑さで食欲が減退するこの時期に食べやすい料理であり、トッピングは彩り鮮やかで七夕気分を盛り上げてくれます。また、いろいろな食材を組み合わせることで1品でもバランスの良い食事をとることができます。

1年の健康を祈りながら、召し上がってみてはいかがでしょうか。

はいやく栄養士 久保田

