# 株式会社24時間通信

26年 7月号



〒003-0826　札幌市白石区菊水元町６条３丁目6-46

TEL 011-871-2455　FAX 011-871-2444

## 「丑の日」と「土用の丑の日」とは？

夏の暑さを乗り切る食べ物としてうなぎを食する日は「丑（うし）の日」。「丑（うし）」は、もともと中国の十二支の2番目を表す文字です。十二支は「（子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥）の順です。「丑」は動物の牛を意味していたわけではなく、種の中で芽が伸びようとしている状態で、物事がまだ十分に成長していない状態を表す象形文字だといわれています。

### ■丑の日とは？

十二支は、昔は年だけでなく、日付にも割り当てられていました。そのため12日ごとに「丑の日」が巡ってきます。例えば、1日目：子（ね）、2日目：丑（うし）、3日目：寅（とら）というように繰り返されます。つまり、丑の日＝十二支で「丑」が割り当てられた日なのです。

### ■土用の丑の日とは？

「土用」は、立春・立夏・立秋・立冬の前の約18日間を指します。その土用の期間中に巡ってくる「丑の日」が、「土用の丑の日」です。というわけで、実は「土用」は年に4回ありますが、特に有名なのが夏の土用の丑の日です。2026年の場合、立秋は8月7日（金）で、立秋の前の18日間にあたる夏土用は7月20日（月）～8月6日（木）です。その夏土用の期間中にある丑の日は、7月26日（日）なので**「土用の丑の日」**にあたります。

### ■なぜうなぎを食べるの？

由来には諸説ありますが、最も有名なのは江戸時代の平賀源内の話です。夏はうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に対し、「本日、土用丑の日」という看板を出すことを勧めたところ大繁盛した、と伝えられています。また昔から、「丑の日には“う”の付く食べ物を食べると夏負けしない」という考えもありました。うなぎ、うどん、梅干しなどが食べられていたそうです。

# 株式会社24時間通信

〒003-0826　札幌市白石区菊水元町６条３丁目6-46
TEL 011-871-2455　FAX 011-871-2444

26年
7月号

## 暑い夏を乗り切る方法は？

### ●食事編

こまめに水分補給する／朝食を抜かない/うなぎを食べる/梅干しで塩分補給/うどん・そうめんで食欲維持／豚肉でビタミンB1補給／枝豆を食べる／スイカを食べる／きゅうりやトマトを食べる
冷たい物の食べ過ぎを避ける

### ●熱中症予防編

のどが渇く前に飲む／外出時は帽子をかぶる／日傘を活用する／首を冷やす／脇の下を冷やす／保冷剤を持ち歩く／無理な我慢をしない／室温28℃を目安にエアコン使用／夜間も適切に冷房を使う／遮光カーテンを利用する

### ●睡眠編

寝る前にコップ1杯の水／エアコンのタイマーを活用／冷感寝具を利用／昼寝は20分程度／規則正しい生活を続ける

### ●体力づくり編

朝や夕方の涼しい時間に散歩／軽いストレッチ／湯船につかる／無理のない運動を継続／十分な休養をとる

### ●昔から伝わる夏の知恵

土用の丑の日にうなぎ／「う」の付く食べ物を食べる／打ち水をする／すだれを掛ける／よしずを立てる／風鈴を飾る／朝顔を育てる／昼間は雨戸やカーテンで日差しを遮る

# 株式会社24時間通信

〒003-0826　札幌市白石区菊水元町６条３丁目6-46
TEL 011-871-2455　FAX 011-871-2444

26年 7月号

## 夏の生活チェックリスト

暑い夏を元気に過ごすためのチェックリストです。いくつ当てはまるか数えてみましょう。

**●水分補給編**

☐ のどが渇く前に水分をとる
☐ 外出時は飲み物を持ち歩く
☐ 汗をたくさんかいた時は塩分も補給する
☐ 朝起きたらコップ1杯の水を飲む
☐ お酒やコーヒーだけで水分補給した気になっていない

**●食事編**

☐ 朝食を毎日食べている
☐ 1日3食を心がけている
☐ うなぎや豚肉などスタミナ食を食べる
☐ 梅干しや味噌汁で塩分を補給している
☐ 冷たいものばかり食べ過ぎない
☐ 夏野菜（トマト・きゅうり・なす等）を食べている

**●暑さ対策編**

☐ エアコンを我慢せず適切に使う
☐ 室温を確認する習慣がある
☐ 帽子や日傘を活用している
☐ 遮光カーテンやすだれを使っている
☐ 首元を冷やす工夫をしている

**●睡眠編**

☐ 毎日十分な睡眠をとっている
☐ 夜更かしを控えている
☐ 寝る前に水分補給している
☐ 寝苦しい夜はエアコンを利用している

**●健康づくり編**

☐ 適度な運動を続けている
☐ 朝や夕方の涼しい時間に散歩している
☐ 湯船につかる習慣がある
☐ 体調が悪いときは無理をしない

# 株式会社24時間通信

26年 7月号



〒003-0826　札幌市白石区菊水元町６条３丁目6-46

TEL 011-871-2455　FAX 011-871-2444

## 夏の生活チェックリスト。

### ●昔ながらの知恵編

☐ 土用の丑の日を知っている

☐ 「う」の付く食べ物を食べたことがある

☐ 打ち水をしたことがある

☐ 風鈴の音で涼を感じる

☐ 夏の旬の食べ物を楽しんでいる

### ●判定

**25～29個／夏の達人！　暑さ対策はほぼ完璧です。**

**20～24個／夏バテ知らず！　良い習慣が身についています。**

**10～19個／もうひと工夫！　できることから始めてみましょう。**

**0～9個／要注意！　熱中症や夏バテ対策を見直しましょう。**