



韓国事情

## サムゲタンで夏バテ防止！

今年の土用丑の日は7月21日だそうです。韓国にも土用丑の日にあたる**伏日（ボンナル）**という日があります。夏至以降のもっとも暑い時期、陰陽五行よって10日の間隔で決まる伏日は7月から8月にかけて3回（**初伏・中伏・末伏、合わせて三伏**）あります。この伏日には夏を元気に越すために「サムゲタン」を食べる習慣がありますが、サムゲタンってご存知ですか？

### 韓国を代表する栄養食、サムゲタン

サムゲタン（参鶏湯）はその名前から分かるように高麗人参と鶏肉が入っています。若鶏のお腹に高麗人参やなつめ、キバナオギなどの漢方の薬剤、ニンニク、もち米を入れて長時間かけて煮込んだ韓国料理です。

夏は暑すぎて思わず冷たいものをたくさん食べたり、冷房を強くしたりして体調を崩しやすい時期でもありますが、サムゲタンのメイン材料である**若鶏と高麗人参は暖かい性質を持つ食材**で、一緒に食べることで**体内が温まれ、免疫力強化**にも繋がります。また**ニンニク・キバナオギは体力回復**に良いです。



▲サムゲタンの材料（写真：韓国観光公社）

### 行列のできるサムゲタン屋、でもカロリーには注意！

伏日になると有名なサムゲタン屋では行列ができる姿が見かけられます。夏を元気に越したいと思う人が多いからでしょう。最近はアワビサムゲタン、黒米サムゲタンなど、さらに進化したサムゲタンが人気だそうです。

日本でもスーパーやお店でサムゲタンを売っていますね。本格的な夏が来る前に元気を一杯、いかがでしょうか？

しかし、**カロリーには注意**が必要です。

なんとサムゲタンのカロリーは**900~1000Kcal!**（※一杯基準）  
鶏肉はタンパク質だから低カロリーと思われそうですが、実は意外とカロリーが高いのです。カロリーが気になる方はスープと鶏皮は避け、お肉を中心に食べたほうが良いかも知れません◎

## ※今年の三伏

初伏：7月16日  
中伏：7月26日  
末伏：8月15日



作成者 北九州市韓国国際交流員 姜 志守（カン ジス）

春は小倉城の桜と河内藤園、夏は若松のアジサイと関門花火大会、秋は河内貯水池ともみじ谷の紅葉、冬はイルミネーションを楽しみながら北九州で生活中◎