

梅雨が明ければ夏も本番。暑い日が続くと夏バテが心配になります。

夏バテ予防の食べ物といえば真っ先に浮かぶのが「うなぎ」。うなぎには、夏バテに効果のあるビタミンB1が多く含まれています。万葉集にも夏痩せにうなぎを薦める歌があるほどで、うなぎの滋養効果は古くから知られているようです。

今年の夏、土用の丑の日は7月30日です。この時期、店頭にもうなぎのかば焼きがたくさん並び、購買意欲が高まります。実際、7月にうなぎのかば焼きがどのくらい買われているのでしょうか？

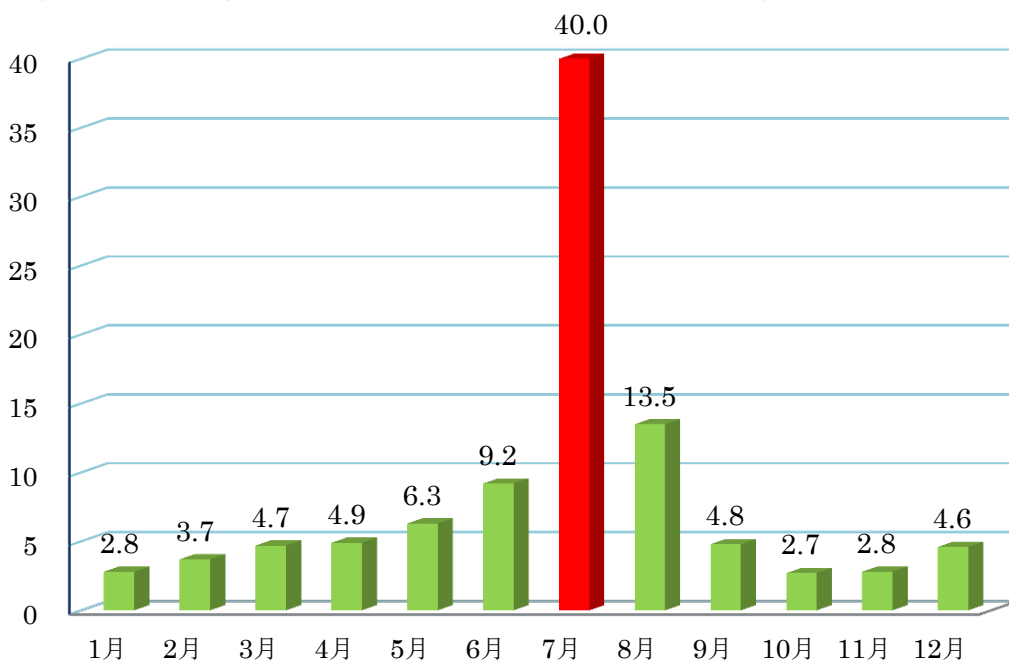
総務省の家計調査の結果から、一世帯当たりの「うなぎのかば焼き」に対する年間支出額をみると、7月だけで全体の支出額の4割を占めています。

また、政令市を含めた都道府県庁所在市ランキング（全52市・2013年～15年平均）も発表されており、年間支出額1位はうなぎ養殖発祥の地とされる浜名湖のある浜松市で、2位の京都市を大きく引き離しています。3位以下は、名古屋市、東京都区部、堺市、大阪市と続き、関東から関西の市が上位に並んでいます。

ちなみに山口市は42位で、その他の中国、四国、九州地方の市の支出額も軒並み全国平均以下となっています。この地域的な特徴を一度は調べてみる価値がありそうです。

これから暑さも本格化してきます。うなぎの他にも、豚肉、たらこ、大豆、昆布などビタミンB1を多く含んだ食品がたくさんあります。バランスよく食べて、今年の夏を乗り切りましょう。

(%) 1世帯当たり 年間「うなぎのかば焼き」支出額の月別割合



出典：総務省「平成27年家計調査」（全国の二人以上世帯）