

7月8日（火）^た ^あ 食べ合わせ

日本には昔から「食べ合わせ」という
言い伝えがあります。私も小さい頃「ア
イスとバナナは一緒に食べちゃダメ」と
言われました。お腹をこわすからと、母
が説明してくれたのを、覚えています。



このように、一緒に食べると 体に良くないと言われている
ものを、いくつか紹介してみます。

スイカと天ぷら・・・良くない→お腹をこわしやすい

カニと果物の柿・・・良くない→お腹をこわしやすい

うなぎと梅干し・・・良い組み合わせ

ところてんと生卵・・・良い組み合わせ

まつたけとあさり・・・良い組み合わせ

下の3つの組み合わせは、「良くない」と言われることがあ
りますが、実は良い組み合わせなのだそうです。もちろん、
食べ過ぎたらお腹をこわします。

皆さんにとっての「よい食べ合わせ」「良くない食べ合わせ」
って何ですか？