

元気なカラダで美味しく食べて。健康な毎日を応援します！

太田胃散 ありがとう通信

2021

12

vol.4

季節に合った養生は食事から

今日はどっち食べる？

そばとうどん

今年も残すところあとわずかとなりました。年越しに食べる麺、あなたはそば派ですか？それとも、うどん派ですか？今回は日本を代表する麺、そばとうどんに迫ってみましょう。

長い歴史の中で

そばの原産地は東アジアと考えられ、日本には中国から伝わったと考えられています。荒れ地でも育つため、古くから救荒作物としても使われてきました。一方うどんの原料である小麦は、西アジアが原産。西のヨーロッパへ伝わってパンやパスタになり、東の中国へ伝わって麺に。自在に姿を変えて世界中のお腹を満たしたのです。

最初はどうどんが流行

うどんもそばも、細長くして食べられるようになったのは江戸時代頃。上方で流行したうどんが江戸に伝わり、大流行しました。しかし江戸っ子は次第にそば好きに。その理由にはいくつかの説があります。「温かい汁のうどん

より、さっと食べられるもりそばが、せっかちな江戸っ子にぴったり」「見栄っ張りな江戸っ子が『そっちがうどんなら、こっちはそば!』と上方に対抗心を燃やした」など、実にさまざまです。

年越しに食べる理由は？

年末に食べる年越しそばも江戸時代からの習慣といわれています。「細く長く」という長寿祈願説、そばが切れやすいことから、苦労を翌年に持ち越さないようにと願う説、金銀の粉をそば粉で集めたことから「金を集める」にあやかった説など多彩です。また、うどんのほうも「太く長く」の長寿祈願説、「ん(=うん)」がつくものは運を呼び寄せ縁起が良いとした説などがあります。いずれも人々は翌年へのさまざまな願いを麺に込めて、食べていたようですね。

多彩なビタミンを含むそば、消化が良くどんな食材とも相性が良いうどん。年越しにはおいしいうどん・そばを食べて、来年も元気に過ごしたいものですね。





担当スタッフ 向井

太田胃散が注目する “桑の葉”とは?



桑ってどんな植物?

桑は日本各地に自生している植物です。原産は、中国北部から朝鮮半島にかけてといわれ、日本へは古代に渡来し、カイコの餌となる重要な作物として扱われてきました。「クワ」という名前は「カイコの食う葉」「蚕葉(こは)」が変化したものともいわれています。初夏にはキイチゴのような柔らかい粒が集まった形の甘い実が実ります。養蚕地では、古くから桑の葉をお茶として飲む習慣があったようです。



桑の葉が使われてきた歴史は?

桑は、カイコの餌のほかに、食用として用いられてきました。



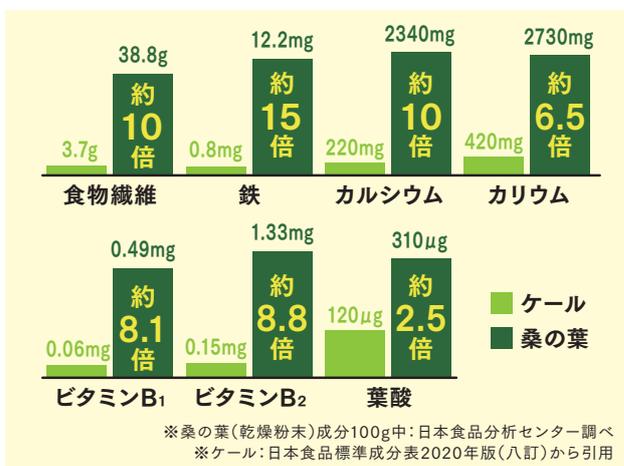
また、平安時代末期から鎌倉時代初期の僧、臨済宗の開祖である『明庵栄西』禅師によって書かれた「喫茶養生記」には、桑の用い方について詳しく述べられています。

桑は、食用としてだけでなく、昔から私たちの暮らしにも大きく関わってきました。桑の木は硬くて艶があり木目もきれいなので、床柱の建築材料としても珍重されていました。



どんな栄養が含まれているの?

桑の葉には、野菜不足・美容に欠かせない栄養を豊富に含んでいます。青汁の原料としても広く知られる“野菜の王様”ケールと比較しても、食物繊維やカルシウムは約10倍、鉄にいたっては約15倍と驚くべき栄養価。健康維持に大切な、さまざまな栄養素が含まれています。



さまざまな健康パワーが期待される桑の葉に、これからもご注目ください!



お客さまから お便りをいただきました!

長年送っていただき、ありがとうございます。ファンとなって6年となりました。忘れることなく愛用しています。近所で蚕を育てており桑畑もありました。なんとなく桑の葉が縁で今現在お世話になってます。

太田胃散の青汁はとてもおいしいです。ヨーグルト、牛乳、豆乳に入れてます。

年齢は85才になりましたが、「おいしい桑の葉青汁」を愛用して過ごしています。



年野 幸子 さま (85歳)

6年もお愛用いただき、誠にありがとうございます!
お元気で過ごしのご様子が目に浮かんでくるように
した! これからも元気で過ごしてください。



皆さまからのご便り、お待ちしております

太田胃散ありがとう通信では、皆さまからのご便りを募集しております。ご使用になったきっかけやご感想、ご使用期間、商品やサービスについてのご要望など何でも結構ですので、お気軽にお寄せください。なお、お寄せいただいたご便りは、本誌「太田胃散ありがとう通信」で、お名前(匿名)とともにご紹介させていただく場合がございます。文章掲載については、スペースの都合上編集させていただく場合がございます。応募には同封のお便り募集専用ハガキをご利用ください。皆さまからのたくさんのお便り、お待ちしております。



お客様の個人情報について

※お送りいただいたお客様の個人情報は、関連情報のご案内のほか、個人を特定しない統計データとして利用させていただきます。詳しくはホームページをご覧ください。 <https://ohta-isan.co.jp/privacy/>