

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

2022
3
vol.7

季節に合った
養生は食事から

しゃきしゃきのおいしさ

春キャベツ

Photo:春キャベツのピクルス

瑞々しい春の野菜が店先に並び始める季節となりました。今回は春の味覚である春キャベツとキャベツの雑学についてご紹介します。

冬キャベツと春キャベツ

食卓に欠かせない野菜のひとつ・キャベツ。1年中店頭並びますが、冬ものと春ものがあります。冬キャベツが出回るのは11～3月頃。厳しい寒さにじっと耐えるために、葉をかたく巻いて、ずっしりとした重みがあります。甘味があるのでロールキャベツのように煮込む料理におすすめです。3～5月頃に出回るのが春キャベツ。扁平な冬キャベツに比べて高さがあり、葉の巻き方もふんわりしています。水分をたっぷり含み柔らかいので、サラダなどの生食におすすめです。

人間とは長い付き合い

キャベツは地中海沿岸から中近東にかけて生えていたケールという植物を先祖に持ちます。古代ギリシャやローマでは、酔い覚ましの野菜といわれ酒宴の前にはキャベツのスープを飲む習慣が

あったそうです。また、キャベツの葉を焼いて、傷口や霜焼けにつけて治療にも使っていたそうです。

赤ちゃんはキャベツ畑からやってくる?!

キャベツは薬になるだけではなく、とてもロマンチックな野菜です。中世のスコットランドでは、ハロウィンの晩に収穫が終わったケール畑で、根を引き抜いたり葉をかじったりして未来の「運命の人」を占っていたそうです。こうした恋占いから、ヨーロッパでは「赤ちゃんはキャベツ畑からやってくる」という言い伝えが広まったそうです。

健康を支えるスーパー野菜

キャベツには、抗酸化作用のあるビタミンCが含まれます。大きめの葉3枚で1日の必要量に達するとも…。でもビタミンCは熱に弱いので、できるだけ生で食べるのがおすすめ。春キャベツなら生でモリモリいけそうですね。また胃腸の働きを助けるビタミンUは、キャベツならではの成分です。

炒めても、煮込んでも、生でもおいしいキャベツ。この春、たっぷり楽しみましょう！





担当スタッフ 向井

「新・おいしい桑の葉青汁」の 栄養とおいしさのヒミツ

**1日に必要な、鉄、ビタミンB₁₂、
ビタミンDの50%※1が摂れます!**

熊本県の指定農園が栽培する
こだわりの桑の葉に、乳酸菌、そして
さまざまな栄養を配合した「新・おいしい桑の葉
青汁」。1日の目安量(2袋)で、なんと1日に必要な
鉄・ビタミンB₁₂・ビタミンDの50%※1が摂取で
きる、体にうれしい青汁です! 赤血球をつくるのに
必要な鉄※2、赤血球の形成を助けるビタミンB₁₂※2、
腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を
助けるビタミンD※2。いずれも健やかな毎日に欠か
すことのできない栄養素ですので、毎日の食事
に「新・おいしい桑の葉青汁」を組み合わせ、
上手に栄養を補給していきましょう!



毎日おいしく飲み続けていただくために...

「おいしくなければ毎日続け
ていただくことは難しい」。
私たちはそう考え、日々の食事
になじみやすい味を目指し、
抹茶をブレンドすることにしま
した。さまざまな産地の中から
辿り着いたのは愛知県・西尾。
水はけのよい砂が混ざった
稻荷山一帯の赤土、茶畑に
適度な湿気をもたらす矢作川
の流れと、西尾市は抹茶の
原料茶葉栽培に適した場所で、
特許庁の地域ブランドにも
認定されている優れた抹茶どころです。「新・おい
しい桑の葉青汁」には、その西尾市で130年の
歴史を持つ老舗メーカーの抹茶を使用。老舗なら
ではの丁寧に作られた選りすぐりのおいしさを、
絶妙なバランスで桑の葉とブレンドしています!
ぜひ、そのおいしさをお楽しみください。



西尾の抹茶



※1栄養素等表示基準値(18歳以上、基準熱量2,200kcal)に占める割合。
※2栄養機能食品として

『新・おいしい桑の葉青汁』は、
国産の桑の葉、抹茶、鉄分、
ビタミン(ビタミンB₁₂・ビタ
ミンD)、ナノ型乳酸菌(KS-1)
の5つの要素を加えた、おいし
くて飲みやすい青汁です。



4月号より、小泉武夫博士の 健康食談義がはじまります!

次号より、テレビや新聞・書籍などでおなじみの小泉武夫先生によるコラム「小泉武夫の健康食談義」がはじまります。



撮影：中西裕人

小泉先生は、現在東京農業大学名誉教授(農学博士)、専攻は醸造学・発酵学・食文化論。「発酵仮面」と呼ばれるほどの大の「発酵食好き」で、日本経済新聞の夕刊で29年間連載しているコラム「食あれば楽あり」や「発酵食品礼讃」「発酵は力なり」などの発酵に関する書籍で、ご存知の方もきっと多いはず。

そんな発酵学の第一人者・小泉先生が毎月、身近な食材をテーマに健康と食に関して独自の視点で語ってくださいます。一回目の4月号は『梅干し』がテーマ。いったいどんなお話が飛び出すのか、どうぞお楽しみに!



皆さまからのお便り、お待ちしております

太田胃散ありがとうございます通信では、皆さまからの
お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
お便りは、本誌「太田胃散ありがとうございます通信」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/>