

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
10
vol.14



小泉武夫の
健康食談義

第7回

なれずし

熟鮓

Photo: 鮓鮓

熟鮓は魚介を飯とともに重石で押し、乳酸菌を主体とした微生物で長い日数をかけ発酵させたものである。近江（滋賀県）の鮓鮓や、紀州（和歌山県）の秋刀魚の熟鮓に代表される。

熟鮓の代表格である近江の鮓鮓の場合、4、5月ごろの産卵前の鮓鮓に塩を振って漬け込み、それを七月土用に、鮓桶に飯と鮓を交互に詰め込んで本漬けとし、強く重石をして発酵させて、正月ごろから食卓に供す。

漬け込んでいるあいだ、まず乳酸菌が飯に作用して乳酸をつくり、飯と魚全体を酸っぱくしてpH（水素イオン指数）を下げ、防腐効果を保たせ長期保存ができる。この発酵のとき、魚のタンパク質の一部がアミノ酸に変わってうま味を増す。

この鮓鮓がじっくり漬けあがったところで、包丁を入れてほどよい厚さにし、やや紅がかった黄金色の卵巣を肉身とともに少し口にほおばるとき、その奥行き深い味と匂いは、しみじみと日本人で

あることの喜びを感じさせてくれる。熟鮓は魚の保存のみならず、発酵中の微生物がさまざまなビタミン群を多量に生成するから、ビタミンの含有量が豊富であり、ビタミン補給という点でも優れた食品である。

そのうえ、熟鮓に含まれている良質の乳酸菌や酪酸菌は生きた活性菌であるため、これを食べると整腸に効果があり、腐敗菌の繁殖を阻止する細菌群が腸内に多量に棲みついて腸を整えるのである。

私はかつて滋賀県にあった財団法人日本発酵機構余呉研究所の所長のとき、滋賀県に住んでいて長く鮓鮓や鯖鮓を食べていた人々に「発酵食品と保健機能について」という調査を行った。その結果、これらの熟鮓を食べた人たちは便秘に効く、下痢止めになった、胃の具合がよくなった、産後の肥立ちが良くなった、風邪に効いたなどの回答が多かった。





担当スタッフ 向井



食欲の秋と肥満のお話

「天高く馬肥ゆる秋」になりました!海の幸、山の幸など、とても魅力的な秋の味覚の誘惑で、この時期はついつい食べすぎ、気がついたら体重が増えていたなんてことも。慢性的な肥満になる前に「肥満についての基礎知識」をご紹介します。



そもそも、どうして「肥満」がいけないの?

「肥満」とは、体重が多いだけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。肥満はおもに、皮膚の下の組織にたまる「皮下脂肪型」と、腹部の内臓の周りにたまる「内臓脂肪型」があります。特に内臓脂肪型の肥満は、脂質異常症や糖尿病につながりやすいので注意が必要といわれています。

「BMI」が目安、ただし「BMI」に現れない隠れ肥満も

肥満度を知る指標のひとつに、BMIがよく用いられます。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

Body Mass Index

このBMI値が**18.5以上25未満**であれば普通体重とされていますが、BMIは身長と体重からの計算で出た値なので、筋肉質なのか、脂肪過多なのかは、これだけでは区別できません。BMI値は普通でも、体脂肪率の高い方は隠れ肥満となる

ので注意が必要です。このBMI値をひとつの目安として、ご自身の食生活やライフスタイルを振り返りながら、エネルギーの摂取と消費のバランスを改善し、体を適正な状態に保っていく必要があります。

摂取した栄養を筋肉に変えよう!

「摂取した栄養を筋肉に変えよう!」と見ると、「何やらボディビルダーやアスリートにでもなるの?」と思ってしまうかもしれませんが、日常生活を健やかに送るうえで、どんな方にも筋肉は欠かすことができない存在です。筋肉は、体を自由に動かす、安定させる、衝撃を吸収して臓器を守る、代謝をアップさせるなど、さまざまな働きで元気な毎日を支えています。摂取した栄養は脂肪にため込まず、すみやかに筋肉に変換することが重要です。



秋の味覚を楽しみながら、筋肉をつける!

筋肉をつけるには、有酸素運動と筋トレを組み合わせるのが効果的です。少しずつでも、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動と、スクワットなどの筋トレを毎日の習慣にしてみてください。また秋の味覚である、さんまや鮭などには、筋肉をつくるたんぱく質やビタミンがたっぷり!秋の味覚を積極的に摂りながら、晴天の下で楽しく運動も行い、筋肉量を増やして健康的に過ごしていきたいものですね!



お客さまから お便りをいただきました!

今は、どのチャンネルを回しても青汁のコマーシャルばかりと言っていいほど、多くの青汁が発売されていますが、私もいくつかの青汁をためてみましたが、粉っぽくて喉にひっかかり、水に溶けにくかったり、なかなか納得した青汁には出会いませんでしたが、「おいしい桑の葉青汁」は溶け具合や飲みやすさ等、とても気に入りました。味もやさしくて良かったです。これからも、続けたいと思います。

福岡県 匿名希望(女性)さま

「おいしい桑の葉青汁」をお気に召していただきありがとうございます!お客さまの健康づくりのお手伝いができる大変光栄です。今後ともよろしく願いいたします。



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通信では、皆さまからの便りを募集しております。ご使用になったきっかけや感想、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/>