

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
11
vol.15



小 泉 武 夫 の
健 康 食 談 義

第8回

かぼちゃ

南瓜

黄道上の黄経が270度の点を冬至点といい、太陽の中心がこの点を通じた瞬間を冬至という。現行の暦では、毎年12月22日ごろ起こる。太陽はこのとき、もっとも南に位置し、日本のような北半球にあっては、この日、日中の長さをもっとも短い。

この冬至の日には、昔からさまざまな習俗的習わし、たとえば収穫への感謝のための行事や天候占いなどがおこなわれてきた。また江戸時代、民間では餅や団子をつくって祝い、この日に南瓜を食べたり柚子湯に入る風習もひろく知られるところだ。

南瓜を食べるのは、中風にかからないという言い伝えからで、煮つけたり、味噌汁の実にしたり、田楽にして食べてきた。だが、その裏には知恵のある理由が潜んでいる。

南瓜は有色野菜の代表的なもののひとつで、野菜がほとんどとれなくなるこの時期には、貴重な栄養食品となる。糖質（炭水化物）はきわめて豊富に含まれ、無機物（ミネラル）も多く、また遊離アミノ酸は100g中に500mgも含まれている。

そして、なんといってもβカロテン（体内でビタミンAに変換）の含有量は抜群である。ビタミンAは動物の成長、皮膚や粘膜組織の保護、視力の正常化（とくに夜盲症）などに関係するビタミンで、人間にとって

きわめて重要なものである。

寒く厳しい冬の1日。日は短くなり、目は疲れる時期の南瓜料理は、渡りに舟といったところで、体が要求する成分を効果的に補給するには、まことに理にかなった知恵なのである。

南瓜はポルトガル船によって、室町時代の天文年間（1532～1555）に豊後（大分県）に運ばれてきたのが始まりといわれ、「カンボジャ国の瓜」の意が南瓜の名となっらしい。この野菜は、土地を選ばず蔓をどんどん伸ばすほど勢力が強い。

したがって多収穫であるから、平時はとかく軽んじられて、「今年は南瓜の当たり年」などともからかわれ、江戸文化期の献立には載せてもらえなかったほどだった。

それが認識新たになったのは、天保の大飢饉以降の救荒対策としてだ。江戸末期の農学者である大蔵永常は「唐なす（南瓜のこと）飯炊きやう、唐なすを細かに切り、米といっしょに入れ、つねの水加減にて塩を入れて炊きあげ、杓子でよくかきまぜ食してよろし。米一升の手まへにて三、四合はとくぶんなり」と、南瓜飯を救荒時の主食として勧めている。当時、南瓜は飢えに苦しむ数多くの日本人を日本の隅々で救ったに違いない。



太田胃散 明治12年創業の太田胃散は、新たな発見で一步先の健康へ





担当スタッフ 向井



冬場は特にご注意!! ぜひ知っておきたい 食中毒のお話

「食中毒は夏」というイメージが強くありますが、実は冬も、食中毒への注意が必要です。今回は冬の食中毒についてご紹介します。

おもな原因は「細菌」と「ウイルス」

食中毒とは、何らかの有害・有毒物質が食べ物に付着して体内に侵入することによって起こる障害のことです。食中毒の原因はひとつだけではなく、細菌、ウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫などさまざまです。

ノロウイルスの食中毒は、11～2月がピーク!

夏に多いのは細菌性の食中毒です。食中毒を引き起こす細菌の多くは、日本の梅雨頃から夏にかけての高温多湿な環境を好むからです。

一方、毎年11月から2月にかけての冬場は、非常に強い感染力を持つノロウイルスによる食中毒が多発します。ノロウイルスは、低温で乾燥した環境を好むためと考えられています。

年間の患者数第1位



原因別食中毒患者の割合

発生は冬場に多い



ノロウイルス食中毒発生時期の割合

出典:厚生労働省/食中毒統計(平成20～24年の平均。病因物質が判明している食中毒に限る)より

どのように感染?どのような症状?

ノロウイルスのおもな原因食品は、牡蠣、アサリ、シジミなどの二枚貝です。そして「汚染された食品を加熱不十分で食べる」「感染した人が調理した食品を食べる」などによって感染します。また、感染した人が触ったもの(スイッチ、ドアノブなど)を触る接触感染、飛沫感染、空気感染にも注意が必要です。

感染すると、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続きますが、症状のない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。乳幼児や高齢者は、嘔吐物を吸い込み、肺炎や窒息を起こすことがありますので注意しましょう。

ノロウイルスを予防するには?

①こまめな手洗い

帰宅直後、調理の前後、食事の前、トイレの後など、石鹸で指の間や爪の内側まで丁寧に手洗い。

②生食用以外は十分な加熱を

魚介類などで「生食用」と表示のないものは、中心部分を85～90℃、90秒以上加熱が必要。

③調理器具も丁寧に消毒

まな板や包丁は洗剤などで十分に洗浄した後、85℃以上の湯で1分以上加熱。

④体調を整える

普段から栄養や睡眠を十分にとって体調を管理して免疫力を維持する。



お客さまから お便りをいただきました!

早いもので「おいしい桑の葉青汁」をもう6ヶ月近く愛飲しております。朝、牛乳をすこし入れ、ホットで飲んでおります。今のところ変化はないのですが、習慣となりつつありますのでもう少し頑張ってみようと思います。

大阪府 T・I(女性)さま



「おいしい桑の葉青汁」ご愛飲ありがとうございます!「習慣となりつつあります」とのこと、大変うれしく拝読しました。

ホットにして、牛乳を加えるというアイデアも素敵ですね。これからもどうぞお続けくださいね!



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/>