

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

2023

1

vol.17



小 泉 武 夫 の
健 康 食 談 義

第10回

七草粥

正月には七草というのがある。この日は昔から「せり、なずな、ごぎょう、はこべ、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の七種の若菜を粥に煮込んで食べる日である。これらの草は、すべて越冬性の強い植物で、冬枯れの季節に青ものを補給できるという、栄養的にも理にかなった行事である。これを食せば、万病に効くと信じられてきた。

なかでも芳香性の高い芹は、とくに珍重されるが、その匂いの成分は、ピネン系やフェノール系化合物。これは心身ともにハツラツとさせる薬効をもっている。七草粥の嘉例は、すでに平安時代にあったが、『延喜式』によると、当時は「米、大麦、小麦、粟、黍、大豆、小豆」の七穀での粥であった。

今日のような五節供のひとつとして、七種の草を粥に入れたのは、江戸時代からである。以来、ひろく全国各地でおこなわれた。『幕府年中行事歌合』によると、徳川家では「七種の御祝儀」と唱えて、將軍はじめ重要な家臣一同が七種の若菜粥を食し、諸侯は登城して祝儀を言上するのが式例であった。

また日本には、餅に蓬草を入れた草餅や草団子がある。蓬はキク科の多年草で、キク科に共通する

特有の強い快香がある。

この匂いの本体は、テルペン系のテルピノール、クリザンテノン、カンファーなどだが、これらの成分は山間の森林浴にも共通して見られる匂い成分で、やはり気持ちを快適にする作用を有している。『延喜式』の「典薬寮」の中に、菊や蓬が薬餌としてすでに用いられていたことからみても、日本人の知恵は賢い。

貝原益軒は『養生訓』（江戸時代）の中で、「香は正気を助け、邪気を払い、悪臭を消し、けがれを去る。たまには植物の匂いや香を薫いてそれを味わい、心を養なえ」と訓じている。

5月5日の端午の節供に、家々の屋根の軒に蓬や菖蒲をさしたり、湯に入れたりするのも、また秋に菊湯に入ったり、菊酒を飲んだりするのも、それらの植物から出る匂いには、邪気を払う神秘的な力があるとされたから。

それを体に摂り入れれば、病気にかからず、延命になるという、昔からの知恵が教えた習慣であって、これは、日本古来のアロマセラピーなのである。



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

新発売

良い睡眠は健康な毎日のはじまり
「健眠生活」で元気な1日をスタート

健やかな暮らしに欠かすことのできない睡眠。
今回は、質のよい睡眠をサポートする太田胃散の
機能性表示食品「健眠生活」をご紹介します。

一時的な疲労感やストレスで、
眠りの悩みを感じている方へ



「以前はぐっすり眠れていたのに最近では睡眠の満足度が足りない」。眠りの質は一時的な疲労感やストレス、年齢などによって大きく変化してきます。元気な毎日のために、眠りの質は高く保っておきたいものですね。

睡眠のメカニズム

私たちの睡眠はレム睡眠（浅い眠り）とノンレム睡眠（深い眠り）が交互に起こり次第に目覚めを迎えるメカニズムになっています。

レム睡眠は、エネルギーを節約して体を休める睡眠といわれており、ノンレム睡眠は、特に睡眠の質に欠かせない働きがあるといわれています。



機能性関与成分「GABA」のパワー

睡眠の質向上のために、太田胃散が辿りついたのは、機能性関与成分「GABA(ギャバ)」。

GABAは私たちの体内で働くアミノ酸の一種。多くの研究結果から、GABAを継続して摂取することにより、一時的な活気・活力感の低下を軽減することが分かっています。このGABAを含む「健眠生活」を、質の良い睡眠の質の向上のために是非お役立てください。



けん みん せい かつ
健眠生活

1日摂取目安量:2粒 / 30日分(60粒)

通常販売価格 **3,780円(税込)**

機能性表示食品

届出番号: G1009



【届出表示】本品にはGABAが含まれます。GABAの継続的な摂取により、一時的な疲労感やストレスを感じている方の睡眠の質（眠りの深さ）の向上に役立つことや、日常生活で生じる一時的な活気・活力感の低下を軽減する機能があることが報告されています。

●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。●疾病に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談してください。●体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ご注文はお電話で受付中!!



0120-13-3756

平日10:00~17:00

【土・日・祝祭日、年末年始及び
弊社の定めた休業日を除く】



本年も太田胃散「健康食品館」を
よろしくお願いいたします。

旧年中は「健康食品館」をご利用いただき、まことにありがとうございました。新しい年が始まり、スタッフ一同も気持ちを引き締めております。健康維持やダイエットなど、お客さまのライフスタイルに合わせた商品をお届けしながら、お客さまの健康維持を今年も全力で応援してまいります。

今年は卯年。うさぎのように大きな耳でお客さまのお声を伺いながら、商品開発・サービス向上にも、よりいっそう努めてまいりたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



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ございます通信では、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きます場合がございます。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/>