

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



小泉武夫の  
健康食談義

第11回

## こお 凍りもの

日本人は、この民族特有の食の文化をとおして、ひじょうに理にかなった発想を展開し、多岐にわたる知恵をめぐらしては、ユニークな料理法や調理の道具、そして食べものを独自に編みだしてきた。なかでも、厳しい冬の寒さを利用して生みだした、いくつかの保存食には感心させられる。

その代表格が「寒天」である。天草、布海苔、つのもた、おにくさ、おご海苔などを原料藻として、これを洗浄し、アク抜きした後、約12時間ほど煮熟してこじ、これを一定の木型の枠に入れて放置すると、藻から抽出された粘質状の多糖類が固化する。

それを冬の寒い夜、外に出すと凍結する。日中は太陽の暖気を利用して融解し、夜また凍結させるということを繰り返すと、そのたびに、水とともに不純物が除去されて、しだいに乾燥した製品となる。使用した原藻から、平均して25%前後の寒天が得られる。

その主な用途は、食品加工品(羊羹、ゼリー、ジャム、乳製品など)、工業用(塗料、糊料など)、医薬品(緩下剤、医薬カプセル、オブラートなど)、化粧品用(シャンプー、乳化剤など)というように多岐にわたっている。

つぎに、豆腐である。厳冬の晴天の夜に屋外で豆腐を

凍結させて脱水し、これを繰り返してから、最後に日干しして得た保存食が「凍り豆腐」だ。別名を紀州高野山でつくられたとされての「高野豆腐」。一説には、すでに11世紀末に高野山でつくられたとされる。東北では凍みた豆腐だから「凍み豆腐」ともいう。

江戸時代の『本朝食鑑』には、寒夜の屋外で凍みらせてつくる手法が記述されているが、今日のは大部分が、人工凍結法による製品である。成分の50%はタンパク質で栄養価は高く、ふつうの豆腐4丁分が凍り豆腐1枚分に相当する。また、消化がいうえに、独特の素朴な風味があるから、煮物にして人気がある。

蒟蒻も様変わりする。薄く切って、やはり凍らせて脱水・乾燥した保存品は、江戸時代によく食べられた「凍み蒟」である。水でもどしてから白和えや汁ものなどの精進料理に用いられたが、いまではほぼ姿を消してしまったようだ。

ほかに、蕎麦を茹でてから寒夜に凍結させた「凍り蕎麦」は、長期の保存に耐える。また、餅を凍らせた後に乾燥させて保存する「凍み餅」は、急場の保存食として重宝された。さらに、東北地方では大根を凍らせたものを藁に吊るして乾燥させ、これを「凍み大根」と称して煮ものにして喜ばれる。





新発売

お腹の脂肪や  
コレステロール値が気になる方へ

「減脂生活」が、毎日の健康をサポート!

年齢とともに気になる「お腹の脂肪」と「LDLコレステロール」。バランスのよい食生活や適度な運動など、ライフスタイルの見直しに加えて1日2粒の習慣を始めませんか? 『減脂生活』は、なんと、  
**日本初\*2つの機能性関与成分をW配合!**

気になるお腹の脂肪に…

①葛の花由来イソフラボン(テクトリゲニン類として)

葛はマメ科で、日本から中国・東南アジアに分布し、日当たりのよい山野に生息している植物です。「葛切り」や「葛餅」など、乾燥させた根の部分が食品として用いられてきましたが、花の部分にイソフラボンが含まれていることが分かりました。「葛の花由来のイソフラボン」には、肥満気味の方の体重やお腹の脂肪を減らすのを助ける機能があることが報告されています。



手強い悪玉コレステロールに…

②オリーブ由来ヒドロキシチロソール

地中海地方の主要な食品であるオリーブは、昔から健康リスクを下げる働きがあることが知ら

※葛の花由来のイソフラボンとオリーブ由来ヒドロキシチロソールを関与成分として含んでいる機能性表示食品として日本初  
2022年10月 日本臨床試験協会調べ

れていました。また、オリーブの葉と 担当スタッフ 向井 果実には、オレウロペイン、ヒドロキシチロソール、ベルバスコシド、チロソールなどの生物フェノールが豊富で、これらの物質のいくつかには、健康に欠かせない作用があることが分かっています。機能性関与成分「オリーブ由来ヒドロキシチロソール」の臨床試験では、血中の酸化LDLコレステロールを減らすことが報告されています。

げん し せい かつ  
**減脂生活**

1日摂取目安量:2粒 / 30日分(60粒)

通常販売価格 **4,320円(税込)**

機能性表示食品

届出番号: G1311



【届出表示】本品には、葛の花由来イソフラボン(テクトリゲニン類として)、オリーブ由来ヒドロキシチロソールが含まれます。葛の花由来イソフラボン(テクトリゲニン類として)には、肥満気味の方の、体重やお腹の脂肪(内臓脂肪と皮下脂肪)やウエスト周囲径を減らすのを助ける機能があることが報告されています。オリーブ由来ヒドロキシチロソールは、血中の酸化LDLコレステロールを減らすことが報告されています。肥満気味の方、BMIが高めの方、肥満気味でお腹の脂肪やウエスト周囲径が気になる方、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)が気になる方に適した食品です。

●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]



「減脂生活」を、まずは  
3ヶ月間続けてみませんか?

お腹周りの脂肪減少について、報告がされている機能性関与成分「葛の花由来イソフラボン」。

肥満気味の方に、葛の花由来イソフラボン(テクトリゲニン類として)を1日22mg摂取するグループと摂取しないグループで、12週間後に腹部全脂肪\*面積を比較する試験を行いました。その結果、「葛の花由来イソフラボン」を含む食品を摂取したグループは、含まない食品を摂取したグループに比べて20cm<sup>2</sup>少なくなったことが分かりました。このことから、「葛の花由来イソフラボン」には、お腹周りの脂肪減少効果が期待できると考えられます。この機会に、ぜひお試しくださいと幸いです。

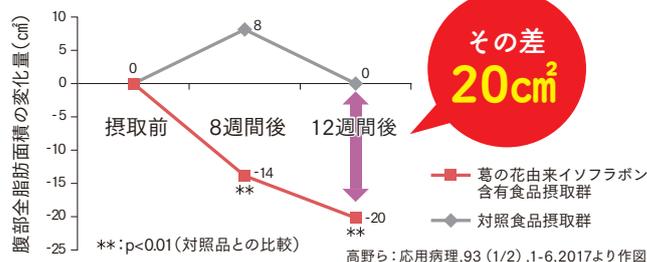
ただし、『減脂生活』はお薬ではなく健康食品です。毎日コツコツ続けることで、体の中から力を発揮します

ので、朝食後や就寝前など、お客さまの取りやすい時間を決めて、習慣にいただければ幸いです。

※腹部全脂肪=内臓脂肪+皮下脂肪

肥満気味の方の  
腹部全脂肪\*面積が **12週間で減少!**

★腹部全脂肪=内臓脂肪+皮下脂肪



【試験概要】摂取方法: 試験食品または対照食品を1日2粒12週間摂取。対象者: BMIが23以上30未満、20歳以上65歳未満の健康男女(肝機能正常者)  
\*対象者数: 試験食品30人、対照食品32人。葛の花由来イソフラボン(テクトリゲニン類として)の摂取量: 試験食品 22mg/日、対照食品 0mg/日。試験開始時と同様の生活を送ること、多量のアルコールを摂取しないこと、夕食後2時間以内に就寝しないこと、22時以降は朝食も含めた食事をしないこと、各食事の間隔を3時間以上あけることなどを、試験期間を通じての注意事項として被験者に説明した。※研究レビュー採用文献のうち、商品と同量の葛の花由来イソフラボンを摂取させた臨床試験の結果、本商品を用いた試験ではありません。※1日1900キロカロリーの食事制限と9000歩のウォーキングの併用による。