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 9 vol.25

小泉武夫の健康食談義

第18回

つま

日本の食文化の中で発展した献立の形式に「本膳料理」「懐石料理」「会席料理」「精進料理」「普茶料理」などがある。これらの料理のそれぞれには、食に対する日本人の基本的な考え方や、理にかなった料理内容と形式などが実によく表されており、日本文化の奥に潜在する侘とか寂のような哲学観さえ抱いて構成されている。

これらの日本料理において、その最も重要とする共通点のひとつは、視覚からの「味付け」である。盛る料理によって、食器の絵付けや模様、色彩、形、深さ、感触などを選びだすことは、そのおいしさを、一段と目から誘い出すこととなり、料理の価値をいっそう発揮させるのに不可欠なのである。

もちろん、西欧料理や中華料理でも料理の一品一品に色彩のとり合わせを重要なポイントにしている。しかし、日本料理の場合は、配膳の仕方全体を例にするとよく理解できるのだが、多岐にわたる料理の一品ごとに、配色を考えながら、献立全体に通じるような、調和のとれた色彩を盛ることを常に心がけている点が特徴的である。

その色彩の演出は食器のみならず、料理の材料にも慎重に工夫をこらす。豆腐、サトイモの白、枝豆、山葵、銀杏の緑、梅干、赤かぶ、紅紫蘇の赤、菊の花、カボチャの黄、煮豆、昆布の黒、ナスビやとさかのりの紫、煮海老の紅白など自然の色を巧みに操っている。

うま味を引きだす演出では、常に脇役として存在する「つま」または「けん」も忘れてはならない。

「つま」とは、料理全般へ、あしらいとして添える物のことで、古い料理書には「つま」という字に、「妻」「具」「連身」「交」「配色」などが当てられているところをみると、「取り合わせ」「あしらい物」の意味を持ちながら、「彩り」をも含めているようだ。

また、刺し身や膾などのつまを「けん」と呼ぶが、これは「間」とか「景」からきた語とも思われている。江戸時代の『料理献立抄』(1764～72年)には、「権はなますのけん、俗に見なり」と解説しており、食べるというよりも、見るもの(彩り)に主眼がおかれている。

その「つま」や「けん」には色とりどりの材料を用いる。さらしネギや、青紫蘇、菊の花や葉、うどの千切り、三葉、茗荷、分葱、葉生姜、大根やキュウリの千切り、生姜、にんにく、柚子など枚挙にいとまがない。

これらは、いずれも色彩の表現と配色の調和をとるのに似合うものばかりであり、そのうえ香りを持つものや口当たりや歯ごたえが快いもの、薬効を持ったものなどがほとんどであるから、見て楽しんだ後、食べて味わえる。

刺し身のけんである大根の千切りを例にしても、大根特有の匂いは、魚の生臭みをやわらげ、ジアスターゼを主体とした消化酵素を豊富に含んでいる。また、「シャリッ！」とした歯ざわりは、刺し身のなめらかな口当たりと対照的であるから、その触感の差は刺し身の持つきめのこまかさをいっそう引き立たせたうえ、大根の持つ水のような淡泊味は刺し身の肉の味を一段と高める。従ってそれらを交互に食べるところに、味の奥義があるのである。

そして、赤身の刺し身の色をいっそう鮮やかに引き立たせながら、大根の純白さはあくまで控えめな脇役に徹するのである。

このように、日本伝統の形式料理をその配膳の仕方から考えてみると、それは食べておいしく、見て美しいという生理的なもの(ハード)と、間や対比、粋といった哲学的なもの(ソフト)が、実にうまく調和していることがよくわかる。

私たちが見つけた健康にまつわる情報を毎月お届け

担当スタッフ 向井

太田胃散 健康コラム

今月のテーマ ダイエット

大人の賢い間食

間食のメリットとは？

間食とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取する、エネルギー源となる食べ物と飲み物のことです。その種類は主に、菓子、嗜好飲料、果物、ファストフードなど多彩です。間食には「食事だけでは補えない栄養を補う」「仕事や勉強などでの気分転換」「生活のうるおい」「お腹の空き過ぎを防いでドカ食い予防」「疲労回復を助ける」などのメリットがあります。

間食のデメリットは？

ついつい食べ過ぎてしまうことで、「朝昼晩の三食の食事のリズムが乱れる」「太る」などのデメリットがあります。高カロリーな菓子などの食べ過ぎは肥満の原因になり、糖質や脂質の摂り過ぎは血糖値コントロールに悪影響を及ぼします。また、塩分の摂り過ぎは、高血圧を招く恐れがあります。

賢い間食の摂り方とは？

①カルシウムやビタミン、食物繊維を意識して摂る

朝昼晩の三食の食事でも、カルシウムやビタミン、食物繊維などは、なかなか補いにくいので間食も利用するとよいでしょう。カルシウム源となる牛乳やヨーグルト、ビタミン多彩な果物、食物繊維が豊富ないも類などがおすすめです。

②14～16時を目安に摂る

1日の中でも14～16時は、脂肪をため込むたんぱく質の量が少なくなり、太りにくくなると考えられています。逆に22～2時は、このたんぱく質が多くなって脂肪を溜め込み、太りやすくなると考えられています。

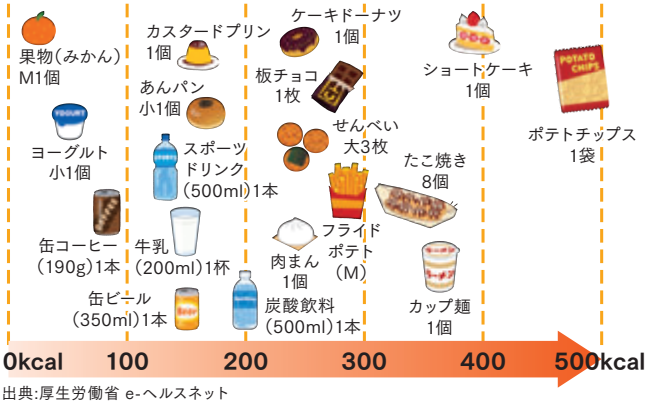
③200kcal以内を目安にする

個人差はありますが、1日に必要な栄養量の1割程度にしておくのがよいと言われています。ダイエットを考えている人は、摂取エネルギーが消費エネルギーを超えないように、間食も合わせて調節しましょう。

④スポーツをする人の間食

スポーツ前はエネルギー源となる糖質の多い間食を、スポーツあとには筋肉のもとになるたんぱく質の多い間食を摂るとよいといわれています。

★健やかな毎日のために、回数や量を工夫しながら上手に間食を摂りましょう！



出典:厚生労働省 e-ヘルスネット

お得な定期コースをご利用ください！

太田胃散「健康食品館」の定期コースは、毎月のご希望日にご注文の商品を自動的にお届けするサービスです。通常より割引価格の商品が、定期的に決まった日に届くので、ご注文忘れの心配がなく手間も省けます。

しかも毎回、送料や代引き手数料無料でお届けし、変更なども可能です。便利でお得な定期コースをぜひご利用ください。

- 特典1 全国どこでも、8,000円（税込）以下でも送料・代引き手数料 **無料!!**
- 特典2 初回から割引価格で、通常価格よりも **安い!!**
- 特典3 毎月指定の日付と時間帯にお届けできるから、買い忘れなしで **便利!!**
- 特典4 メール・お電話で途中解約が可能だから **安心!!**
  ※お届け日の7日前までのご連絡が必要です。

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/

発行：株式会社 太田胃散 〒112-0011 東京都文京区千石2丁目3番2号