

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
11
vol.27



小泉武夫の
健康食談義

第20回

ひもの
干物



乾燥した食品類のうち、植物性のものは音読して「乾物」、魚介の場合は訓読して「干物」と呼ぶのがふつうのならいになっている。

干物は日本人が大変古い時代から重用してきた食べものである。干すことによって魚介類の水分を減少させると、微生物の繁殖が抑えられる（微生物が生育するためには一定量の水分が必要である）から腐敗することがなく、長く保存できる。このため干物は、実に重宝な食品であった。太古の昔、干物をはじめてつくった民族は定かではないが、今日、干物の種類の数や生産量、消費量の多さでは、わが民族の右に出る国はなく、まさに干物王国・日本なのである。

古代日本では、ほとんどが素干し、または焼き干しであったが、平安時代に入り貴族の饗膳が発達するころには、多彩な削り物（当時、干物は削って食べるものが多かった）が登場してくる。

例えば平安時代の『厨事類記』には、削り物として干鳥（乾塩雉）、干鯛（乾塩鯛）、楚割（乾塩鮭）、蒸鮑（乾蒸鮑）、焼蛸（乾焼蛸）などが記述されている。また平安時代の『延喜式』には、都の西の市には数軒の干魚専門店があったと述べられている。

さて、日本人は、例によって、この民族特有の優れた知恵を発揮し、さまざまな干物を次から次へと考案してきた。今日、市場に出まわっている干物を分類してみただけでも、素干し、煮干し、塩干し、焼き干し、調味干しなどと誠に多彩である。

素干しは塩を加えずに、そのまま乾燥させるもの

だから、干物の中では最も古い形のもので、するめ、サヨリ、身欠き鰯、ごまめなど種類は多い。塩干しは、干物の中で最も一般的なもので、干物といえば通常はこの類をさす。塩を少しつけたり、塩水にくぐらせてから乾燥させるもので、鰯の丸干しや目刺し、アジやサバ、サンマ、イトヨリ、キンキなどの開きに人気が高い。

焼き干しはどちらかというと淡水系の魚に多く、鰯、鮎、ヤマメ、ウグイ、ワカサギ、ハゼなどを串にさして焼き、乾燥したものである。調味干しにははいよいよ知恵が入ってくる。味噌にさまざまな調味をほどこした液に、下ごしらえ（内蔵を除去した後、水にさらし、水切り後背開きし、背骨を除去する）した魚をつけて味付けし、乾燥した後つや出したもので、焼いて美味に食べられる。サンマ、カワハギ、鰯、サバなどは味噌干しの格好の材料だが、これに白胡麻をまくのは、焼いた時の魚の生臭みを焼かれた時の胡麻の香ばしい匂いが隠してくれるからで、一段と風味をよくするための知恵である。こういう細かい気遣いが、味噌干しにまで配られているのは、日本ならではの加工法であってうれしいことである。

同じく調味干しの一種であるくさやの干物は、干物の中でも傑作のひとつである。発酵した塩魚汁に、ムロアジやトビウオを漬け込み、一種独特の匂いと奥の深い味をもたせた干物だが、この風味は好事家を夢中にさせる。

シラスには、食塩水で煮熟してから水切り後、放冷し、乾燥してシラス干し（チリメン）とするほか、煮熟しないで水洗いしただけの生の原料を簾に干して、乾燥したタタミイワシもある。

同じシラスでもこのようにまったく風味を異にするものをあみだしたが、エビの例でも素干し、煮干し、生むき干し、釜あげなどと、使う料理によって干し方に変化をもたせているのも、日本ならではの芸の細かさである。



太田胃散

明治12年創業の太田胃散は、新たな発見で一歩先の健康へ





私たちが見つけた健康にまつわる情報を毎月お届け

太田胃散 健康コラム

今月のテーマ
脂肪

担当スタッフ 向井



メタボの基礎知識

健診受信者の約3割・900万人に迫るメタボとその予備軍。新型コロナウイルス禍に伴う行動抑制の影響も懸念される中、積極的にメタボリックシンドロームの改善に取り組みましょう。

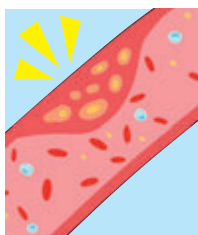


メタボリックシンドロームとは？

「太っている」という意味でよく「メタボ」という言葉が使われますが、メタボリックシンドロームは、単に腹囲が大きい、太っているだけでは当てはまりません。内臓肥満に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が重なり、心臓病や脳卒中などになりやすい病態になっていることを指します。

日本人の重大な疾病の多くは「動脈硬化」が深く関わっています。動脈硬化を起こす原因としては、高血圧・喫煙・糖尿病・脂質異常症（高脂血症）・肥満などがあります。

これらの危険因子は、単独で、または重なることで動脈硬化を進行させますので、メタボリックシンドロームに当てはまる方は、動脈硬化を起こすリスクが高いということになります。



メタボリックシンドロームの診断基準

メタボリックシンドロームの診断基準となる4つの項目をチェックしましょう。

□ 内臓脂肪の蓄積

腹囲（へそ回り） 男性85cm以上 / 女性90cm以上

□ 脂質異常（いずれか、または両方）

中性脂肪 150mg/dl以上

HDLコレステロール 40mg/dl未満

□ 高血圧（いずれか、または両方）

最高（収縮期）血圧 130mmHg以上

最低（拡張期）血圧 85mmHg以上

□ 高血糖 空腹時血糖 110mg/dl以上

上記項目の中でも、内臓脂肪を減らすことで、心配の多くが改善されるといわれています。以下の計算で、自分自身の1日に必要なカロリーの目安を知ることができます。

①自分の「標準体重」を計算する

標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

②「1日に必要なカロリー」を計算する

1日に必要なカロリー＝①の標準体重×「適正体重1kgあたりの必要カロリー」（以下）

「適正体重1kgあたりの必要カロリー」

- ・デスクワーク中心の人→25～30kcal
- ・立ち仕事や外回り中心の人→30～35kcal
- ・体をよく動かす仕事の人→35～40kcal

バランスの良い食事、適度な運動の継続で、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

「ありがとう通信」編集だより

日毎に、寒さが増す今日この頃ですが、お元気で過ごしてでしょうか？



暑い季節に比べて喉の渇きもあまり感じられませんが、寒くなっても水分補給はとても大切です。「おいしい桑の葉青汁」で、しっかりと毎日の栄養と水分を補ってくださいね。「でもこの時期、冷たい飲み物はどうも…」という方は、ホットで召し上がってみてはいかがでしょうか？「おいしい桑の葉青汁」なら



温めてもおいしさはそのまま。これからやってくる本格的な冬も、「おいしい桑の葉青汁」の健康習慣で、元気に乗り切りましょう！



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きます。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/>