

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

2024

4

vol.32

季節に合った
養生は食事から

江戸っ子のこだわり

初鰹



堅いから鰹

スズキ目サバ科の鰹。サバと同様、鮮度が急激に悪くなるので、昔から、乾燥したり火を通したりして食べられていました。名前の由来には諸説ありますが、乾燥や加熱で堅くなることから「堅魚（カタウオ）」と呼ばれていたのが、次第に変化して鰹（カツオ）になったというのが一般的です。

上り鰹と下り（戻り）鰹

鰹は温帯から熱帯に広く分布する魚で、幼魚は小さなイカ類や甲殻類を食べますが、成長するとイワシ類を食べるようになります。このイワシを追うことで、鰹は日本近海に近づいてきます。

春は北上することから「上り鰹」と呼ばれ、秋は南下することから「下り鰹」や「戻り鰹」と呼ばれます。上り鰹は脂が少なく引き締まっているのが特徴。一方下り鰹は、北のプランクトンをたっぷり食べて南下するため、脂がのっています。

上り鰹は、脂は少なくとも旨みはたっぷり。「たたき」や表面をこんがり揚げる「揚げたたき」が人気です。下り鰹（戻り鰹）は主に刺身で食べられます。

鰹は縁起魚

戦国時代の夏、相模国の北条氏綱が小田原で釣り見物をしていると一尾の鰹が飛び込んできました。これを見て氏綱は「鰹（＝勝つ魚）が飛び込んできたぞ！」と大喜び。それ以来、出陣の時には縁起を担いで「勝男武士（＝かつおぶし）」が引き出物になったということです。

初物好きの江戸っ子

いつからか「初物を食べると七十五日長生きをする」と言われるようになり、江戸時代は季節を先取りした「走りもの」が熱狂的にもてはやされました。その代表格が初鰹。歌舞伎の役者が一尾を三両（現在の30万円相当）で買ったという記録も残っているそうです。しかし江戸っ子の初物好きは長生きしたいばかりではなく、「何が何でも初物を手に入れるのが江戸の粋」と見栄を張りたい気持ちもあったとか、なかったとか。確かに初物を見ると「この季節がいよいよやってきた」と気持ちがウキウキするのも否めませんね。この季節もおいしい鰹をたっぷり食べて元気に過ごしましょう！



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

太田胃散 健康コラム

今月のテーマ
睡眠



大丈夫? 「日中の眠気」

心地よく暖かな日差しに日中もついウトウト…。そんな心地よい季節ですが、あまりに強い眠気は学業や仕事に悪影響。また、体のトラブルが影響しているかもしれません。今回は「日中の眠気」について、ご紹介します。



昼間に眠くなる原因

①睡眠不足

睡眠には、体や脳を休ませたり記憶を定着させる働きがあります。しかし睡眠が足りないと、このような働きがうまく行われずに日常生活に支障が出る可能性があります。



②不眠症

なかなか寝つかれなかったり、眠り続けることができない睡眠障害のことを総称して不眠症とよびます。痒みや痛みなどの身体的原因、治療薬が睡眠を妨げている薬理学的原因、心配事やストレスが関わる心理学的原因、時差ぼけや不規則な生活による生理学的原因などがあり、それぞれの原因を根本からしっかり解決することが必要になります。

③睡眠時無呼吸症候群

いびきをかく・かかないにかかわらず、睡眠時に呼吸が何度も妨げられる病気です。寝ても疲れが

取れない場合は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。

夜にしっかり眠れる環境をつくるために

睡眠環境の見直し

良質な睡眠のために、寝室の照明は夕日色のような柔らかい光が望ましいといわれています。寝る30分ぐらい前からは、パソコンやスマホなどの液晶画面を見ないようにすることも大切です。また、好きな音楽を聴く、好きな香りに包まれるなど、自分なりの入眠儀式を持つのも効果的です。

適度な運動とバランスのよい食事

散歩やジョギングなど、適度な運動を習慣にすると、夜に質の高い睡眠が得られるといわれています。また、糖質、脂質、たんぱく質の三大栄養素とビタミン・ミネラルをバランスよく摂り、食事の面からも体の疲労回復を促しましょう。

体内時計(概日リズム)の調整

眠りを促すメラトニンというホルモンは、光を浴びた14時間後に分泌されはじめます。朝にしっかりと光を浴びる習慣をつくっていくとよいでしょう。

それでも眠い時はパワーナップ

パワーナップとは昼食後の15分程度の仮眠のことです。この短時間の仮眠で脳がリセットされるので、ビジネスパーソンから注目を集めています。

★健康的な暮らしのために、睡眠の質を高めていきましょう!



1日2杯の「おいしい桑の葉青汁」生活を、はじめてみませんか?

毎日を元気で明るく過ごすために、「おいしい桑の葉青汁」を生活習慣のひとつに加えてみませんか?

「おいしい桑の葉青汁」は、国産の桑の葉に加え、ビタミンB12、ビタミンD、鉄分など栄養バランスを考えた配合設計。特にビタミンB12などの水に溶けやすいビタミンは、不要な量は体外に排出されてしまうため、不足する傾向にあります。そのため、一度に摂取するよりも何回かに分けて、毎日飲み続けることが上手な栄養の摂り方といえます。

ぜひ「おいしい桑の葉青汁」の1日2杯の習慣を、健やかな毎日にお役立てください。



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/>