

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
6
vol.34

季節に合った
養生は食事から

和菓子でほっこり、はんなり **和菓子あれこれ**



6月を代表する和菓子「水無月」

6月の異名を「水無月^{みなづき}」といいますが、和菓子にも同じ「水無月^{みなづき}」という名前の菓子があります。これは、「夏越^{なごし}の祓^{はらえ}」の際に食べられるもの。「夏越の祓」とは、1年の半分の節目にあたる6月30日に、身に溜まった穢れを落とし、残り半年の日々の息災を祈願する神事です。白い、ういろうの上面に甘く煮た小豆をのせ、三角形に切り分けられる水無月。小豆の赤い色が邪気を祓い、一年の後半を健やかに過ごすことができるとされています。

6月16日は「和菓子の日」

「和菓子の日」は、昭和54年(1979年)に全国和菓子協会が制定しました。一時衰退していた「嘉祥^{かじょう}」という文化を復活させるためと、いられています。西暦848年、仁明天皇は疫病が蔓延したことを受け、元号を「承和」から「嘉祥」に改めました。この年の6月16日、16の数にちなんだ菓子を神前に供え、厄除けや健康招福を祈ったといわれています。

あの和菓子名の由来は？

・大福の名付け親はおタヨさん！

室町時代頃の大福には、あんこは入っていませんでした。しかし腹持ちがよいため、「腹太餅^{はらぶともち}」と呼ばれていました。江戸時代中期、小石川に暮らすおタヨ(お玉とも言われる)さんが腹太餅にあんこを入れて販売したところ大ヒット。これを大腹餅と呼ぶようになり、後に、より縁起のよい「福」の字を使うようになったそうです。

・もなかは、お月様のこと？！

もなかは漢字で最中と書きますが、これは「中心、真ん中」という意味。昔の人はどうやら月をイメージしていたようで、八月十五夜を「秋の最中」と言ったりもしていました。その時に食べる菓子も名月に見立てて、最初は丸い形だったといわれています。

・どら焼きの名前は？

どら焼きの「どら」は、楽器の銅鑼^{どら}に関係が深いそうです。形が銅鑼に似ているから、銅鑼の上で焼いたからなど、諸説あります。関西では「三笠山」「三笠」とも。奈良の三笠山に見える満月、あるいは三笠山の稜線をイメージしたといわれています。



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





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
ダイエット

担当スタッフ 向井



体脂肪を1キロ落とすには？

健康と体重

健康的な毎日のために、目安としたいのが体重です。体重が多いことが肥満に直結するわけではありませんが、自分の「標準体重」を理解しておくことは、健康維持にとって重要です。

さまざまな統計から、脂質異常症や糖尿病、高血圧などの病気になりにくいと考えられる標準体重が示されています。指標となるのは、BMI(Body Mass Index: 体格指数)という数値で、BMI値が「22」になる時の体重が理想的と考えられています。標準体重は以下の式によって計算することができます。

$$\text{標準体重(kg)} = 22 \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$

肥満と体脂肪

肥満は、体脂肪が必要以上に増えた状態のことです。摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、消費されないエネルギーは体脂肪となって体に蓄えられていきます。私たちの基礎代謝量(生命維持のために最低限必要な消費エネルギー)は、年齢とともに低下していくので、若い頃と同じ食事をしていると、体脂肪は年齢とともに増加する傾向にあります。



体脂肪を1kg減らすために必要なカロリーは？

体に蓄積されている脂肪を1g燃やすためには、9kcalが必要といわれています。1kgは1gの1,000倍ですから、体脂肪を1kg燃やすために必要な消費カロリーは9,000kcalとなります。ただし、脂肪細胞には、水分や脂肪を形成しているたんぱく質などが2割ほど含まれているので、その2割を差し引くと7,200kcal(=9,000kcal×0.8)。

つまり、体脂肪を1kg減らすために必要な消費カロリーは**7,200kcal**になります。

1日どのくらいのカロリーを消費すればいい？

1ヶ月を30日とすると、7,200kcal÷30日で、1日240kcalを消費しなくてはならないという計算になります。

240kcalは「どら焼き1個」「発泡酒ロング缶(500ml)1本」「生ビール中ジョッキ1.2杯」程度。運動では「ウォーキング約50分」「ジョギング約27分」となっています(身長170cm、体重71kgの30～40代男性の場合)。

肥満を予防するには、さまざまな数値を知って、意識することも重要です。さらに、お腹いっぱい食べないように注意する、食べた分は運動するなどして、ご自身でコントロールするよう、心掛けていきましょう。



「ありがとう通信」編集だより

テレビやネットの天気予報が気になる季節となりました。この時期は、なんとなく疲れやだるさを感じたり、気温や気圧の急激な変化によって、体調を崩したりする方も多くいらっしゃるようです。

そんな時は、無理をしないで「おいしい桑の葉青汁」でゆったりと過ごすのもよいかも知れませんね。愛知県西尾産の高級抹茶を配合した、とても飲みやすい「おいしい桑の葉青汁」。和菓子ともよく合いますので、ぜひお試しください。



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/>