

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
10
vol.38

季節に合った
養生は食事から

今年の収穫に感謝して ハロウィンとかぼちゃ

ハロウィンとは？

10月のイベントとしてすっかり日本に定着しているハロウィン。もともとはケルト民族の収穫感謝祭でした。ケルト民族は、10月31日を1年の終わりとしており、この夜に死者の魂が家族のもとに戻ってくると考えていたそうです。家族にゆかりのある死者の魂だけではなく、精霊や魔女も同時に出てくるのでこれらから身を守るために仮面をつけたことが、仮装の始まりになったとか。その後、この祭りがキリスト教に取り入れられ、世界に広がっていきました。

ジャック・オー・ランタンとは？

ハロウィンといえば、かぼちゃをくり抜いた中にろうそくを立てた「ジャック・オー・ランタン」が有名。

ジャックという悪い男が、悪魔を騙したために天国にも行けず、提灯を持って彷徨い歩いたというアイルランドやスコットランドに伝わる伝説がもとになっているそうです。現在はかぼちゃが一般的のようですが、アメリカに伝わる前はカブが使われていました。



どうしてかぼちゃになったの？

ではアメリカに伝わったのち、どうしてかぼちゃになったのでしょうか？アメリカではこの季節にかぼちゃがよく穫れたからというのが大きな理由のようです。また、アメリカの人々は、かぼちゃに対して特別な思いを持っているからともいわれています。というのも、アメリカは移民が多い国ですが、人々が初めてアメリカに移り住んだ時、飢えをしのいでくれた食べ物の中に、かぼちゃがあったからです。

かぼちゃで元気

かぼちゃが日本に入ってきたのは16世紀頃で「ニホンカボチャ」の仲間でした。明治に入って「セイヨウカボチャ」も栽培されるようになりました。かぼちゃには糖質、食物繊維、ビタミンなど、多彩な栄養が含まれています。さらに、鮮やかな果肉の黄色はβ-カロテン。それ自体に強い抗酸化作用があるほか、体内で必要な分だけビタミンAに変わって粘膜や皮膚を丈夫にしたり、生活習慣病を予防してくれます。晩秋の恵み、かぼちゃをたっぷり食べて元気な秋を過ごしましょう！



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





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
睡眠



担当スタッフ 向井

「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」の働きを知る!



睡眠とは?

睡眠は、脳を休息・回復させる積極的なメカニズムです。睡眠がうまくとれないと、元気や意欲がなくなったり、イライラするなど、脳の機能にさまざまな問題が生じます。このような症状は、脳が休息を要求しているサインと捉えることもできます。

よい睡眠とは?

「日中に眠気を感じず翌日元気に過ごせる」ことが重要です。時間には、あまりこだわる必要はありません。人間は、加齢とともに標準的な睡眠時間が短くなるのが一般的な傾向です。

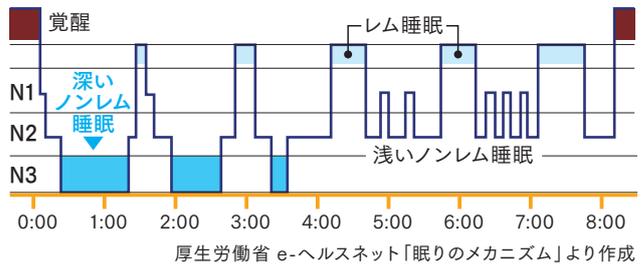
「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」

人は、寝ている間、ずっと休んでいるわけではありません。睡眠は「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」のふたつの睡眠で構成されています。

レムやノンレムは、眼球の動きを表現した言葉です。**R**apid(速い)**E**ye(目)**M**ovement(動き)の頭文字をとってREM=レム。一方レムがない(眼球

の動きがない)睡眠を=non-REM(ノンレム)として区別されました。眠りはまずノンレム睡眠から始まって一気に深い眠りとなって1時間ほどたつと徐々に眠りが浅くなり、レム睡眠へと移行します。その後、ノンレム睡眠、レム睡眠を繰り返します。

【夜間睡眠パターン】



「レム睡眠」の働き

眼球が急速に動いているレム睡眠は、脳が活発に働いており、記憶の整理や定着が行われています。一方で、体は休息している状態で筋肉弛緩してエネルギーを節約します。

「ノンレム睡眠」の働き

眼球の動きがなくなるノンレム睡眠は脳の疲労回復のために重要です。大脳皮質の発達した高等生物で多く見られる睡眠で、昼間に酷使した大脳皮質を睡眠前半で集中して冷却し脳を休ませます。眠りが浅い状態から熟睡の状態まで、眠りの深さによって、N1、N2、N3の3段階に分類されます。

★眠りのパターンは人それぞれ。睡眠時間の長さに囚われず「日中に眠気を感じず、毎日元気に過ごせるような睡眠」を目指していきましょう!



「ありがとう通信」編集だより

行事やイベントも多く、スポーツ、読書、美術館めぐりなど、いろいろなことが楽しめる季節となりました。何か新しいことを始めるのにもよい時期ですね。ずっとやりたかった英会話、野外スケッチ、健康のためのヨガ、ウォーキングなどに挑戦するのも、新鮮な刺激となってよいかもしれませんね。そして秋は食べ物もおいしい季節。今月の楽ラククッキングでは、「ソイヨーグル®」でつくる「キムチ」をご紹介しますので、お時間がありましたらつくってみてくださいね。

皆さまも商品を使った料理アイデアがございましたら、ぜひお知らせください!



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/>