

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

2025
4
vol.44

季節に合った
養生は食事から

全国の はる つけ うお 春告魚



メバル



サワラ



イカナゴ



ホタルイカ

「春告鳥」や「春告草」。春の訪れを感じさせてくれる自然の恵みを、特別な想いを込めて、そのように呼ぶことがあります。春告鳥といえばおもにうぐいす、春告草といえばおもに梅をさすことが多いようで、四季の変化に富んだ日本らしい表現ともいえそうです。

魚にも「春告魚」と呼ばれるものがあり、そもそもはニシンのことをさしたそうです。北海道の日本海側沿岸各地には、春になるとニシンが産卵のために大群で現れました。一時はその漁獲量が減少し心配されましたが最近では、また増加の傾向にあるといわれています。

縦に長い日本では、ニシンのほかにも、「春告魚」と呼ばれる魚が全国にありますのでご紹介しましょう。

メバル

ニシンの漁獲量が減少した時に、代わりに「春告魚」と呼ばれるようになったのがメバルです。春、産卵のために浅場に集まってきます。メバルの名前は目が大きく張っているように見えることから「目張」に由来しているといわれています。漢字では「鮠」。海藻の茂っている場所や、岩の間などでじっとしていることが多いので「休んでいるように見える」ことから、この漢字が当てられるようになりました。

サワラ

関東では晩秋から冬にかけて刺身で味わうことが多いのですが、関西や瀬戸内地方では春の味覚として親しまれています。西日本で珍重されてきた魚で、とくに岡山で非常に好まれ「サワラの値段は岡山で決まる」といわれるほどでした。

イカナゴ

カタクチイワシの稚魚によく似た稚仔魚が、何の子か分からなかったことから「いかなる魚の子なりや」が変化して「イカナゴ」と呼ばれるようになったというのが名前の由来といわれています。イカナゴは、淡路島や神戸、明石など、瀬戸内の春告魚として有名です。佃煮である「くぎ煮」は兵庫の郷土料理です。

ホタルイカ

魚ではありませんが、北陸に春を告げる海の恵み・ホタルイカ。ホタルのように光ることでよく知られています。富山県産は特に有名で、春先に大群で青緑色に光る様子は「富山湾の神秘」とも呼ばれています。

★春に旬を迎える「春告魚」で、この季節も元気に過ごしましょう！





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



ロングスリーパーとショートスリーパーの話

皆さんは毎日しっかりと眠れていますか？人間の睡眠時間はまちまちで、その人なりの快適な睡眠時間があります。今回は「ロングスリーパー（長時間睡眠者）」と「ショートスリーパー（短時間睡眠者）」についてご紹介します。

ロングスリーパー（長時間睡眠者）とは？

日本人の1日の平均睡眠時間（平日）は、7時間程度といわれています。ロングスリーパーとは、文字通り、長い睡眠時間が必要な人のこと。明確な定義はありませんが、一般的には、毎日9時間以上の睡眠が必要な人のことを指します。ロングスリーパーは病気ではなく体質のようなもの。日中に眠くならず、快適に活動できるようであれば、時間の長さにはこだわる必要はなく、健康にも問題はないと考えられています。しかし、長い睡眠時間が必要なので「他の方より1日の活動時間が短くなる」ことをデメリットと捉える人もいます。

ロングスリーパーは、「過眠症」と同じものと

勘違いされることがあります。過眠症は「夜間に十分な睡眠を取っているのに日中に強い眠気を感じる」「集中する場面で眠気を感じる」などの症状があります。

ショートスリーパー（短時間睡眠者）とは？

ショートスリーパーは、夜間の睡眠が6時間未満であるが、日中の眠気や疲労感などの健康上の問題がない人を指します。

睡眠時間が短いという点では「不眠症」と似ています。不眠症は、睡眠の質や量が不足して健康に影響が及ぶますが、ショートスリーパーは、時間は短くても必要とする睡眠が得られているので、精力的に活動ができる点が違います。

ショートスリーパーは、1日の活動時間が多くなるのでメリットが目立ちがちですが、努力しなれるものではありません。無理に睡眠時間を短くすることで、日々のパフォーマンスが低下し、結果として労働時間が増えてしまうことがあります。自分に適した睡眠時間を把握することが大切です。

大切なのは睡眠の質を上げること

そもそも睡眠には、脳や体を休ませ疲労を回復させる働きがあります。その回復の早さには個人差があるので、睡眠時間の長さにはこだわる必要は、あまりありません。日中に、元気に活動できるよう質のよい睡眠を取れるように心がけることが大切です。



お客さまからのお便りをご紹介します

「おいしい桑の葉青汁」を飲み始めて2ヶ月目に入りました。1日2袋は時々忘れてしまいますが、必ず1袋は飲んでます。冷たい牛乳や豆乳では、少し溶けにくいので、お湯で少し溶かしてから豆乳を入れレンジで温めて飲んでます。少し黒糖を入れて甘味を加えたりしますが、そのままお湯で溶かしても抹茶のようです。定期コースの2回目が届き、今後は楽しみです。

60歳を過ぎて健康オタクになっており、睡眠や毎日の調子に不安があるので、何がいいのか色々やっていますが、まず足りないのは運動かなと思っています。

ペンネーム：トムさま（60代・女性）



※お声は、ご愛飲者さまへ依頼したお便りがきの内容の一部を編集して掲載しております。
※個人の感想であり、効果効能を示すものではありません。



「おいしい桑の葉青汁」を定期継続いただき、誠にありがとうございます。さまざまなアレンジでお飲みいただいているとのこと、私どもも大変勉強になりました。太田胃散「健康食品館」商品がトムさまの健康づくりのお手伝いとなれば幸いです。

また、睡眠の質の向上に「健眠生活」もご用意しておりますので機会があればどうぞお試しください。



一時的な疲労感やストレスを感じている方の睡眠の質（眠りの深さ）の向上に機能性表示食品

健眠生活



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/>