

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



季節に合った  
養生は食事から

## 梅あれこれ

梅が実る季節となりました。産地では収穫に忙しい時期です。今回は梅の雑学をご紹介します。

### 中国が原産

梅のふるさはヒマラヤ山脈の東側、中国の雲南省、四川省、チベットの山岳地帯あたりと考えられています。中国では、紀元前2千年～4千年前から栽培されていて食用や薬用として重宝されていました。日本へは、弥生時代頃に、改良された梅が伝わってきたと考えられています。

### 美しい梅の花

梅は大きく分けて、実を食べる目的で栽培される「実梅」と、花を觀賞する目的で栽培される「花梅」に分かれます。

日本の歴史の中では、まず花梅として注目されたようです。僧侶たちによって薬用として伝えられましたが、花が美しかったことから、觀賞用として貴族たちの間で人気が高まってきました。万葉集の中で、詠まれた数が最も多い植物はハギで141首、次が梅で118首でした。

### 頼もしい梅干し

日本人の暮らしに深く関わってきた梅干し。梅干しの原型は中国にもありますが、今の梅干しの形は日本で完成したといわれています。食欲増進効果、消化促進

効果、殺菌効果、疲労回復効果などが認められているスーパーフード。最近、その効果や漬けていく過程の楽しさから、梅干しを漬ける方々が増えているそうです。

### いいあんばいとは？

「今回の作品の出来はいいあんばいだよ」などという「あんばい」は「塩梅」と書きます。もともとは梅と塩を漬けたときに梅の実から出てくる液体、つまり梅酢のことだったそう。入れる塩のバランスがよい時には、「いい塩梅」ということで、料理でよく使われましたが、次第に物事の具合や健康状態などにまで使われるようになりました。

### 種には天神様が寝ている

未熟な青梅の種の中には、アミグダリンという青酸配糖体が含まれています。これにより体調を崩すことがあり、昔はこの戒めに「梅食うとも核(さね)食うな天神様が寝てござる」というフレーズが使われていました。天神様は菅原道真のこと。さらに種のことを仁(じん)ということから、天神様と種をかけたのではないかと考えられています。

★この季節は、梅の香りに癒されながら梅仕事を楽しんでみませんか？





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



## ダイエットには「朝ごはん」が重要です!

ダイエットと摂取カロリーは切っても切り離せない関係にあります。特に注意したいのが「朝ごはん」。摂取カロリーを減らしたいからと朝ごはんを抜くと、かえって痩せにくくなったり、健康や美しさを損なったりしてしまう可能性があります。今回は朝ごはんとダイエットの関係をご紹介します!



### 朝ごはんはどうして必要?

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能がありますが、多くの場合、その周期が24時間よりも若干長く設定されています。1日は24時間なのでこのズレを調整する必要があるのですが、その調整に効果的なものが朝日と朝ごはん。脳と体をしっかり目覚めさせ、元気に1日をスタートさせるために重要なものなのです。

### ダイエット時の「朝ごはん」のメリットは?

#### ①基礎代謝を上げる

朝ごはんを食べると胃腸の働きが活発になります。胃腸は筋肉でできているため、活動すると熱が出て体温が上がります。基礎代謝は、体温が1℃上がると13%増加するといわれているため、

朝ごはんを食べた方が、基礎代謝がアップします。

#### ②筋肉の分解を防ぐ

朝ごはん抜きでエネルギーが不足すると、体は筋肉を分解してエネルギーをつくり出そうとします。朝ごはんを摂ることは筋肉量を維持して消費カロリーを増やすことにもつながります。

#### ③便秘を防ぐ

便秘は、老廃物をいつまでも体の中に留めておくことになるので、腸内環境が乱れて肥満を招きやすくなります。朝ごはんを摂ることで排便のリズムが整います。

#### ④血糖値の急上昇を防ぐ

朝ごはんを摂らずに、前日の夜から翌日の昼まで何も食べない状態で、昼食にたくさんの食物を摂ると、血糖値が急激に上がり脂肪を溜め込みやすくなります。朝ごはんには、この血糖値の急上昇を防ぐ効果があります。

### ダイエット時の「朝ごはん」。 気をつけたいポイントは?



#### ①たんぱく質を摂ろう!

たんぱく質は筋肉の材料になります。筋肉量を増やすことで基礎代謝が増えリバウンドしにくい体になります。

#### ②食物繊維を摂ろう!

食物繊維は、食後血糖値の急上昇を防ぎ、腸内環境を整えます。

#### ③食べる順番を工夫しよう!

食物繊維→たんぱく質→炭水化物の順番で食べると、糖の吸収を遅らせることができます。



### 「ありがとう通信」編集だよ!

お出かけの持ち物に折り畳み傘が欠かせない時期となりました。日本の四季は春夏秋冬ですが、季節の変わり目には、必ずといってよいほど「雨」の時期があります。中でも広範囲で時期が長く降る雨が、春から夏への変り目の「梅雨」です。「雨が降る」ということはすなわち「低気圧の接近」ということなので、不調を感じる方も少なくないのではないのでしょうか。こんな時期は、あまり頑張りすぎず、あえて「リラックス」を意識してみても

いかがでしょうか。ぜひ「おいしい桑の葉青汁」でゆったりとしたひと時をお過ごしください。



### 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/>