

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

冷やし中華

7月7日は冷やし中華の日

飲食店の店先に「冷やし中華はじめました」の吊り下げ旗やのぼりが出始めると、いよいよ暑い季節がやってきたと実感させられます。7月7日は「冷やし中華の日」。毎年7月7日は二十四節気の「小暑」にあたることが多く、いよいよ本格的な暑さとなることから、愛好家の方々が制定しました。

日本生まれの中華そば

名前に「中華」とあるのだから発祥は中国？と思ってしまうますが、冷やし中華は日本で生まれた麺料理です。

発祥には「仙台説」と「東京説」の二つの説があります。仙台説によると、毎年夏に麺類の売り上げが減ってしまうのが中華料理店の悩みの種だったところ、苦肉の策として考え出されたのが冷やし中華だったということです。東京説では、店主が好物だったざるそばをヒントにアレンジしたとのこと。細切りした具材を放射状に盛り付けた、通称「富士山」と呼ばれる名物料理になったそうです。

ちなみに中国では、冷やし中華のことを「日式涼麺」と呼んでいるそうです。

自由な発想で

冷やし中華には、あまり厳しい定義がありません。呼び名もさまざまで、北海道では「冷やしラーメン」、関西の一部地域では「冷麺」と呼ばれているそうです。山形県にも「冷やしラーメン」と呼ばれる冷たい麺料理がありますが、こちらは通常のラーメンのスープや麺を冷たくして提供されるもので、北海道のそれとは違う料理です。また冷麺には「韓国冷麺」や「盛岡冷麺」がありますが、関西の一部地域で呼ばれる冷麺とは違う麺料理となっています。広島県の呉地方では、平麺を使用するのが一般的なのだそうです。

味付けは醤油と酢ベースのタレがベーシックですが、最近ではごまダレやトマトダレなど、多彩なタレが登場しています。家庭でも酢のかわりにレモンを使ったり、アボカドやパクチーを添えてオリエンタル感を出したりしてアレンジを楽しんでいるようです。

★自由な発想OKで進化を続ける冷やし中華。今年はどうな冷やし中華が登場するのでしょうか。皆さまもぜひ注目してみてください！





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



睡眠とカフェインの 関係を知る!

ちょっとした休憩や気分転換にと、1日に数杯のコーヒーやお茶を飲むという方もいらっしゃると思います。カフェインが含まれる飲料は、飲み方やタイミングを間違えると、睡眠を邪魔する可能性があります。今回は、睡眠とカフェインの関係についてご紹介します。



カフェインを摂取すると?

カフェインには覚醒作用があるため、適切な量であれば、眠気を解消したり集中力を上げたりするのに役立ちます。しかし、過剰に摂取すると動悸、下痢、吐き気、興奮などの不調をもたらすこともあります。また、寝つきの悪化や中途覚醒の増加、眠りの質の低下など、不眠症状を引き起こす可能性もあります。

どんなものに含まれている?

カフェインはコーヒー、紅茶、日本茶、烏龍茶などお茶の系統だけではなく、エナジードリンク、チョコレートなどにも含まれています。

【食品中のカフェイン濃度】

食品名	カフェイン濃度	備考
エナジードリンク又は眠気覚まし用飲料(清涼飲料水)	32~300 mg / 100 mL (製品1本当たりでは、36~150 mg)	製品によって、カフェイン濃度及び内容量が異なる。
インスタントコーヒー(粉末)	4.0 g / 100 g (2g使用した場合、1杯当たり80mg)	
コーヒー(浸出液)	60 mg / 100 mL	浸出法: コーヒー粉末10g、熱湯150mL
せん茶(浸出液)	20 mg / 100 mL	浸出法: 茶葉10g、90°C湯430mL、1分
ほうじ茶(浸出液)	20 mg / 100 mL	浸出法: 茶葉15g、90°C湯650mL、0.5分
ウーロン茶(浸出液)	20 mg / 100 mL	浸出法: 茶葉15g、90°C湯650mL、0.5分
紅茶(浸出液)	30 mg / 100 mL	浸出法: 茶葉5g、熱湯360mL、1.5~4分

参考: エナジードリンク又は眠気覚まし用飲料(清涼飲料水)は、市販11製品の成分表示等(農林水産省調べ) コーヒー、インスタントコーヒー、茶類は、「日本食品標準成分表2020(八訂)」

睡眠への影響

個人差はありますが、カフェインの血中濃度は、摂取後30~120分程度で最大となり、2~8時間で半減すると言われており、子供や妊婦の方はさらに時間がかかります。また、カフェインには利尿作用もあり、尿意で何度も目覚めてしまうことも睡眠の質を低下させます。

カフェインの悪影響を防ぐには?

睡眠に悪影響を及ぼさないためには、就寝の4時間前からはカフェインを含む飲料や食品を摂取しないほうがよいでしょう。しかし「寝る前にどうしても体を温めたい」「長年摂取してきた習慣がなかなかやめられない」などといった理由がある方は、デカフェ(カフェイン量が少なくなるように加工した製品)やカフェインを含まない飲み物(麦茶、ルイボスティ、ノンカフェインのハーブティー)に変えてみましょう。



「ありがとう通信」編集だよ!

今年も暑い季節がやってきました。紫外線対策や熱中症対策は万全でしょうか? 「喉が渴いた」と思った時には、体はすでに水分不足の状態。早め早めの補給が、熱中症を防ぐ鍵となります。

とはいうものの、お水ばかりでは味気なく、なかなか習慣化できないという時には、「おいしい桑の葉青汁」を取り入れてみてはいかがでしょうか。

飲みやすいように、こだわりの抹茶を加え、水にもさっと溶ける超微粉に加工しました。食事で摂りきれないビタミンやミネラル、乳酸菌も配合した「おいしい桑の葉青汁」。夏のお供に加えていただくと幸いです。



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/>