

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

## かき氷

### 7月25日はかき氷の日

日差しが照りつける暑い夏は、冷たいものが欲しくなります。そんな時、「かき氷」を召し上がるという方も多いのではないのでしょうか？7月25日は「かき氷の日」です。かき氷は別名「夏氷」といいますが「7=な」「2=つ」「5=ご(おり)」の語呂合わせから、一般社団法人日本かき氷協会によって広められました。

### 千年以上前から

日本で最初にかき氷が登場した記述は、千年以上前に書かれた清少納言の随筆集『枕草子』の中。第三十九段「あてなるもの(上品なもの)」のブロックに「削り氷に甘葛(あまづら)入れて、新しき金鉢(かなまり)に入れたる」という一文が出てきます。「かき氷に甘葛をかけて新しい金属の容器に入れたもの」という意味。「そんなものが上品に思えて私のお気に入りなのです」と清少納言は言いたかったのかもしれませんが、当時、砂糖はまだまだ貴重品だったので、この甘葛という植物で甘みをつくっていたようです。

### 時代とともに変化

明治時代に入ると電気や製氷技術が発達し、少しずつですが、一般の人々もかき氷を楽しめるようになりました。昭和には、かき氷機が全国に普及。縁日などで焼きそばやたこ焼きに並んで売られるようになり、かき氷はより身近になりました。最近では、台湾や韓国で人気のあるフワフワ氷に多彩なフルーツをトッピングした目でも楽しめるかき氷が、国内でも大人気となっています。

### キーンという頭痛の対処法

かき氷を食べるとキーンと頭が痛くなる現象は、「アイスクリーム頭痛」といいます。痛くなる場所は後頭部であったり、こめかみであったり。冷たいものが喉を通る時に、喉の三叉神経(さんさしんけい/おもに顔の知覚を司る神経)が刺激され、冷たさを痛さと混同し、痛みとして脳に伝達されるため痛みが起こります。また、急激に口や喉が冷えると、体が血流量を増やそうとして血管が膨張することも頭痛の原因になるそうです。解決方法はただひとつ。ゆっくり食べるとよいということです。





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  
脂肪



## 中性脂肪の基準値を知る!

健康診断で「中性脂肪」の数値をいつも指摘されてしまうという方も少なくないのではないのでしょうか？今回は中性脂肪の基準値についてのお話です。



### 中性脂肪とは？

中性脂肪とは名前の通り、脂肪の一種で、体内にもっとも多く存在する脂肪成分です。体を動かすための大切なエネルギーとなりますが、摂りすぎると肝臓や脂肪組織に蓄積されます。また、放置しておくと動脈硬化のリスクが高まります。

### 中性脂肪の目安となる基準値

中性脂肪のことを英語ではトリグリセライド (triglycerides) といい、健康診断の書類では「TG」と略されて表記されることがあります。この基準範囲値は**30~149mg/dL**となっています\*。

\*日本人間ドック・予防医療学会の判定区分2025年版(2025年4月1日改定)を参考

### 中性脂肪値が高い原因は？

主に「食べ過ぎ」「運動不足」が挙げられますが、このほか「アルコールの過剰摂取」「スト

レス」「加齢による体の変化」も見落としてはならないポイントです。アルコールはそれだけでも高エネルギーであり、酔うと食欲を抑えにくくなるので食べ過ぎに直結してしまいます。またストレスは、モヤモヤ・イライラから逃れるための手段として食べ過ぎに走ってしまう場合があります。また過剰なストレスによりインスリンの働きが低下してしまいますので「たかがストレス」と軽く考えずに、できるだけ早く解消するようにしましょう。さらに加齢によって、誰でも中性脂肪値が高くなる可能性があります。



### 中性脂肪値が低い原因は？

過度なダイエットやアスリート並みの過度な運動は、中性脂肪値を下げることにつながります。中性脂肪値が低いとエネルギーが少ない状態になるので、疲れやすくなったり、体温維持がうまくできなくなったりします。

### 中性脂肪値が高い、または低い場合の対策

いずれの場合も、まずは食生活を見直してみましょう。ビタミンやミネラル、食物繊維を含む食材をバランスよく摂取しているか？糖質や脂質を多く摂りすぎていないか、または不足していないか？などを確認し改善していきましょう。さらに、睡眠時間をしっかり確保し体調を整えることも大切です。どうしても改善しない場合は、専門医に相談してみることも重要です。



## 「ありがとう通信」編集だよ！

今年もお盆の季節がやってきました。里帰りや旅行を計画されている方も、いらっしゃるのではないのでしょうか？移動の際にはぜひ「おいしい桑の葉青汁」をお供にお選びください。超微粉加工で水に溶けやすく、飲みやすくなっております。また、鉄、ビタミンB12、ビタミンDの1日に必要な摂取量の50%\*を補うことができます。暑い日が続くこの時期だからこそ、水分や必要な栄養成分はしっかりと補っておきたいものですね。この夏も「おいしい桑の葉青汁」をご活用の上、健やかに過ごしてください。



\*栄養素等表示基準値(18歳以上、基準熱量2,200kcal)に占める割合。(1日の摂取目安量2袋あたり)



## 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/>