

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

## ローリングストック

### 過去の災害を教訓として防災意識を高めるために

毎年9月1日は「防災の日」です。日本が過去に経験した大規模な災害の認識を深め、これに対する心構えを準備し、災害に備えるために制定されました。「防災の日」の由来は、1923(大正12)年、関東地方に大きな被害をもたらした関東大震災。これを教訓として、防災意識を高めるために1960(昭和35)年に政府が制定しました。

### 食品の備蓄は、心も体も満たしてくれる

災害をイメージした時、思い浮かぶのはやはり「食品」ではないでしょうか。「食べること」は、体だけではなく心も満たし、災害を乗り切るエネルギーとなります。最近では食品の備蓄を意識する方々が多くなりましたが、「気持ちはあるが何から始めたらよいか、わからない」という方も少なくないようです。

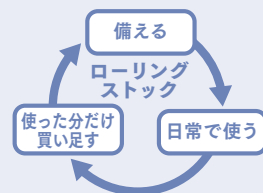
まずは家庭にある食品をチェックして家族の人数や好みに応じた備蓄内容を考えてみましょう。政府のサイトに掲載されている、1週間、大人2人の家庭備蓄の一例をご紹介します。

- 水→2リットル×24本
- 主食→米4キロ、カップ麺類6個、パックごはん6個、乾麺(素麺300g×2袋、パスタ600g×2袋)

### ローリングストック～消費しながら備える考え方～

「えっ？水や主食だけでもこんなに必要なの？」と驚かれたかたもいらっしゃるのではないのでしょうか。これらをどこかに備えておくというのは、少し大変な気がします。

これを「ローリングストック」という方法が解決してくれます。日常で食べているものを消費しながらストックしていく方法です。普段食べている食材を多めに買っていただく。あとは、普段の食事で消費し、食べたらずいぶん買い足しておくのがローリングストックの考え方。この方法で無理なく備蓄することができます。



### 乳幼児や高齢者、持病やアレルギーのある方への配慮

ご家族に、乳幼児や高齢者、食べる機能(噛むこと、飲み込むこと)が弱くなった方、慢性疾患の方、アレルギーのある方がいたら、その方々への配慮は、災害時こそ大事になります。できるだけ、普段の状態に近い食事がとれるように備えておきましょう。

いつやってくるか、分からない災害。「防災の日」をきっかけにご家族で一度考えてみましょう。





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  
ダイエット



こんな誤解していませんか？

## ダイエットの 大誤解

突然ですが、今取り組んでいるそのダイエットの知識、間違っていないですか？誤った方法では健康を損ねることもあるので要注意。今回はダイエットの誤解をご紹介します。



### ①摂取カロリーや摂取量を抑えれば痩せる？

摂取カロリーや摂取量を制限すると、確かに体重は落ちますが、同時に筋肉も落ちてしまいます。また、体が飢餓状態になるので、食事からエネルギーを生み出す力も落ちてしまい、体脂肪が増えやすくなり、せっかく落とした体重を維持できなくなります。極端な制限をせず、栄養バランスに気を配りながらダイエットを進めましょう。

### ②カロリーゼロのものは太らない？

カロリーゼロ食品を摂取することに安心してしまい「他のものを多く食べても大丈夫」と思い込んでしまうケースに陥りがちです。また、「甘いけれどカロリーゼロ」「満腹感がある



けれどカロリーゼロ」に慣れてしまい、逆に「甘くないと気が済まない」「満腹感がないと気が済まない」という食習慣になってしまわないよう注意してください。

### ③お米は太る？

食事の糖質を減らす「糖質制限」が一時ブームになり、お米もダイエットの敵のように見られたことがありました。しかしお米は大事なエネルギーとしてだけでなく、体に必要な栄養素を豊富に含んでいます。ゼロにするのではなく、上手にコントロールすることが大切です。



### ④「健康オイル」ならどんなに摂っても大丈夫？

オリーブ油、えごま油、アマニ油など、ダイエットや健康維持によいといわれているオイル類ですが、やはりオイルはオイル。脂質は1gあたり9kcalなので、適量の範囲内でとりいれましょう。

### ⑤食べる回数を減らせば痩せる？

「食べる回数」で言えば、じつは回数が多い方がダイエットには効果的です。血糖値を安定させ、インスリンの急激な上昇を抑えて脂肪がつきにくい体になります。ただし、1日の摂取カロリー合計が多くならないように注意しましょう。

正しい知識で、楽しくダイエットを進めましょう。

## いろいろ楽しめます！「おいしい桑の葉青汁」

今回は、ご愛飲いただいているお客さまのアレンジした飲み方や習慣化の工夫をご紹介します。水だけでなく、いろいろな飲み方で楽しんでくださいね。



(男性)

寝る前に、机の上に翌日分の青汁を出しています。目につくところに置いてあります。



(女性)

野菜炒めにかけて食べると、意外ですがとても美味しかったです。



(女性)

毎朝の食事の時に1袋飲んで、仕事に行く時にも持って行って、仕事場でも飲んでます。



(男性)

バナナと低脂肪乳と一緒に、ジューサーにかけて飲んでます。

皆さまもぜひ、試してみてくださいね！



## 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/>