

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

10

vol.50

季節に合った
養生は食事から

マイワシ

いわし

ウルメイワシ

カタクチイワシ

日本のいわしは主に3種類

10月4日は「1(い)0(わ)4(し)」の語呂合わせで「いわしの日」です。かつては日本の総漁獲量の3割を占めていたほどでしたが、近年では漁獲量が減少しています。

いわしには、ニシン目ニシン科の「マイワシ」と「ウルメイワシ」、ニシン目カタクチイワシ科の「カタクチイワシ」があります。ニシン科のキビナゴ、コノシロなどもいわしの仲間です。

マイワシ

一年中獲れますが、5～6月にかけては関東沖、8～9月頃は北海道などで旬を迎えます。6月頃に獲れるものは「入梅いわし」、秋に捕獲されるものは「秋いわし」と呼ばれ、それぞれ脂がよくのり、おいしいといわれています。

ウルメイワシ

マイワシよりも細長いいわしです。長崎や宮崎、三重などの温かい地域での水揚げが多く、旬は12～2月頃です。あっさりとしていながらも旨みが濃い魚です。

カタクチイワシ

上あごよりも下あごが極端に小さいことからその名がついたといわれています。煮干しやアンチョビの原料となるほか、稚魚はちりめん、生しらす、釜揚げなどになることで知られています。

紫式部のお気に入り？

奈良・平安時代には、いわしの干物は朝廷への献上品のひとつでしたが、皇族や貴族たちは、あまり好みませんでした。鮮度劣化が早いので庶民が食べる卑しい魚と見られていたからでした。

しかし、『源氏物語』を書いた紫式部は大のいわし好きだったとか。夫の留守中にこっそりいわしを食べていたのを、着物についていた匂いで分かってしまい、ひどく咎められてしまいます。しかしとっさに次のような和歌で切り返しました。

日の本にはやらせ給ふ 石清水

まるらぬ人は あらじとぞ思ふ

(日本で流行っている石清水(いわしみず)八幡宮に参らない人がいないように、こんなおいしいいわしを食べない人はありますまい)

紫式部は石清水(いわしみず)の「いわし」と魚の「いわし」をかけて和歌を詠んだのですね。このことから宮中の女房ことばで、いわしのことを「むらさき」と呼ぶようになったそうです。





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



健康診断を受けるたびに気になる... 血糖値のお話



健康診断の項目に出てくる「血糖値」。健康のためには正常値の範囲内に保つことが重要とは分かっていますが、そもそも血糖って何？多いとどうなるの？などの疑問も。今回は、何となく分かっているようで分からない「血糖値」のあれこれをご紹介します。

血糖値とは？

血液中に含まれるブドウ糖(グルコース)のことを「血糖」といい、その濃度のことを「血糖値」といいます。ブドウ糖は体内でエネルギー源として利用されており、その原料はごはんやパンなど、おもに食べ物から摂る炭水化物になります。

食事をして血糖値が上昇すると、膵臓から分泌される「インスリン」というホルモンによって、ブドウ糖がエネルギー源として使われます。ブドウ糖が多すぎる場合は、グリコーゲンという形で肝臓や筋肉に蓄えられます。

血糖値の正常値は？

体の中では、ブドウ糖の供給と消費がくりかえされており、血糖値はある一定のレベルに保たれています。正常な血糖値は空腹時で約70~100mg/dl程度です。空腹時の血糖値が126mg/dl以上で、食後2時間経過した時の血糖値が140mg/dl以上の場合、また

過去1~2ヶ月分の血糖の状態が分かるHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値が6.5%以上の場合は受診が必要といわれています。

高血糖の症状は？

一般に血糖値が高いと次のような症状があらわれます。

- ①喉の渇き
- ②疲労感、倦怠感、体力低下
- ③急激な体重減少
- ④傷口の治りが遅い
- ⑤尿の泡立ちが消えない

血糖値が高い症状が続くとさまざまな疾病を引き起こすことがあるので注意が必要です。

血糖値を正常に保つには？

【食事】

- ①ごはんやパンなどの炭水化物は血糖値の上昇につながるため、摂り過ぎないように注意しましょう。
- ②「GI値」の低い食品を選びましょう。GI値とは血糖の上がりやすさを示した数値です。低GIの食品には魚介類、豆類、海藻類、蕎麦などがあります。低GI食品と食物繊維をいっしょに摂ると、血糖値の上昇を穏やかにすることができます。
- ③食べる時は「食物繊維やたんぱく質→主食」の順にすると、血糖値の上昇が穏やかです。

【生活】

- ①ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの有酸素運動を。エネルギーを消費するので、血糖値を下げることに繋がります。
- ②喫煙や飲酒を控えましょう。

★高血糖を防いで、健康的な毎日を送みましょう！

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。



飲み忘れないように台所に置いてあります。毎朝、牛乳に混ぜて飲むのが日課です。

(男性)



毎日家族3人で、スムージーに混ぜて飲んでます。

(女性)



お湯で溶かして、きな粉とゴマ、砂糖を入れて味の調整をして飲んでます。

(女性)



「おいしい桑の葉青汁」を、お茶の代わりに1日2回飲んでます。

(男性)

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/>