

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

11

vol.51

新嘗祭と日本人

季節に合った
養生は食事から



米



麦



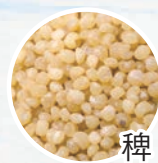
粟



豆



黍



稗

その年の恵みに感謝して

11月23日は、「勤労感謝の日」です。戦前は^{にいなめさい}新嘗祭といってその年に収穫された新米をすべての神々に捧げて収穫を感謝し、翌年の豊作を祈る日でした。

昭和23年に、「農作物だけではなく、働くことそのものや、働くことで生み出される生産物、そして働く人々への感謝を祝う日」という位置づけの「勤労感謝の日」となりましたが、宮中では新嘗祭の儀式を現在も継承しています。天皇がその年の新穀を宮中の神殿に供え、自らもこれを食して、収穫への感謝と翌年の豊作を祈るのです。

五穀の恵み

昔から日本人が食べてきた穀物。中でも代表的な5種類は、米・^{あわ}麦・^{きび}粟・^{ひえ}豆・黍または稗です。

【米】

世界中で広く食べられている穀物。精米の段階によって玄米、胚芽精米、分づき米、精白米に分けられます。玄米にはたんぱく質やビタミンB1、ビタミンE、鉄、食物繊維などが含まれています。

【麦(大麦)】

日本には、縄文時代末期から弥生時代初期ごろに

伝わったといわれており、主に米の裏作として栽培されてきました。食物繊維が特に多く、水溶性と不溶性をバランスよく含んでいるため、生活習慣病予防の食品として注目が集まっています。

【粟】

アジアやヨーロッパでは、新石器時代から栽培され、日本では水稻米よりも前から作られていました。ビタミンB1、B2、パントテン酸、食物繊維、ミネラル類を多く含み、中でも鉄分が多いことが特徴です。

【豆】

多彩な豆の中でも大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質とビタミンB群が豊富です。和食の基本となる、醤油や味噌、納豆、豆腐などの原料としても使用されており、まさに日本人の体をつくってきた食材ともいえます。

【黍】

卵のような黄色の球状で、コクと甘味があり、冷めてももちもちとした食感が残ります。食物繊維、ビタミンB1、B2、ナイアシン、カリウム、カルシウムなどを含みます。

【稗】

痩せた土地でも育つ丈夫な作物。カリウム、ナトリウム、亜鉛などのミネラル類、脂質、食物繊維などを含みます。





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



もしかしたら痛風？ 気をつけたい 尿酸値のお話



「尿酸ってそもそも何？」
「痛風のリスクが高くなるってきいているけれど、ほかのリスクは？」尿酸値についてそんな疑問や不安をお持ちの方は少なくないのではないのでしょうか？今回は、尿酸値の基礎知識をご紹介します。

尿酸値とは？

「尿酸」は、プリン体という物質が代謝される際に生成される老廃物で、主に肝臓でつくられた後、尿や便を通じて排泄される物質です。

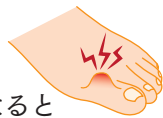
一方「尿酸値」は、血液中に含まれる尿酸の濃度を表す値のことを言います。尿酸値が正常範囲内であれば問題はありませんが、体内で産生量が増えたり、腎臓の機能低下で排泄量が減ったりすると、尿酸が血液中に過剰に溜まりやすくなり、尿酸が結晶化して「痛風」の発作を引き起こす可能性があります。

尿酸値の異常は他の病気にも関連しますが、痛風以外は自覚症状がほとんどありません。

尿酸値が高いと、どんな病気になる？

①痛風

足の親指の付け根が、猛烈に痛くなるといいう症状があります。歩けないほど痛みますが、



3～7日ほどで痛みが引いてきます。原因は、血液中に溶け込んでいる尿酸が溶け切らなくなるほど過剰になったことによる結晶化。その結晶は関節に溜まり、一部が剥がれると、白血球が敵とみなして攻撃を始めるため痛みが起こります。

②尿路結石

結晶化した尿酸が、尿路に結石をつくる可能性があります。排尿時の激痛や血尿、腎臓や膀胱への障害が起こる可能性があります。

③慢性腎臓病

尿酸値が高いと腎臓に負担がかかり、慢性的な腎機能低下につながります。悪化すると、透析が必要になる場合があります。

④高血圧

尿酸値が高いと、血管の収縮や血液の流れを阻害する可能性があります。

尿酸値を上げてしまう食品と食習慣

①**プリン体が多い食品**：以下の食品を多く摂取すると、体内の尿酸値が上昇する可能性があります。

- ・内臓系→レバーやホルモンなど
- ・魚介系→魚卵、貝類など
- ・肉類→全般



②**アルコール**：特にビールや日本酒などの発酵酒は、尿酸値を上昇させやすいと言われています。

★このほか、甘い飲み物、塩分の多い食事、加工食品なども尿酸値を上昇させる可能性が高い食品です。これらの食生活を改善することで、尿酸値の上昇を抑えることができます。



「ありがとう通信」編集だよ

日に日に秋の深まりを感じる今日この頃ですが、お元気でお過ごしでしょうか？朝、布団から出るのがおっくうになり、なかなか1日のスタートスイッチが入らないという方も少なくないことと思います。そんな時は、1杯の「おいしい桑の葉青汁」で体を目覚めさせてみてはいかがでしょうか。抹茶の風味が、体のすみずみに行き渡りスムーズに朝の活動につなげることができます。

今月もどうぞ「おいしい桑の葉青汁」を毎日の元気づくりにお役立てください。



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/>