

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

クリスマスの食卓

12月25日はクリスマス。今回は世界のクリスマス料理やスイーツを見てみましょう。

多彩な食材を使った料理

【七面鳥の丸焼き、ロースターキー】

北米地域では、七面鳥の丸焼きを準備するのが一般的です。七面鳥を食べる習慣が生まれた理由には諸説あります。大航海時代、イギリスの人々がアメリカ大陸に移住した時、生活の基盤が整っておらず食糧難に陥りました。それを見た先住民が七面鳥を振る舞い、彼らを助けたという説が有力。以来、先住民への感謝の気持ちから感謝祭に七面鳥を食べる習慣が生まれ、やがて「お祝いには七面鳥」という意識が根付いていったのだそうです。

【チキン】

日本では明治以降にクリスマス文化が広まり、欧米の風習や食事を真似てクリスマスを祝いましたが、七面鳥が入手困難であり、調理法もあまり知られていなかったことから、手に入りやすい鶏肉を七面鳥の代わりに料理するようになったと考えられています。

【七面鳥やチキン以外】

上記のほか、イギリスではローストビーフ、フランスではウサギや鹿などのジビエ料理、イタリアではカピ

トーネというメスの大うなぎが、クリスマス料理として好まれているそうです。

素敵なスイーツ

【ブッシュ・ド・ノエル】

ロールケーキをベースに、表面にチョコレートなどを塗って、樹皮の質感を再現し、木の切り株や薪を模したデザインになるように仕上げます。フランスで広く親しまれているケーキで、名前の直訳はまさに「クリスマスの薪」です。



【シュトーレン】

ドイツで最も親しまれているクリスマス・スイーツ。ドライフルーツやナッツが練り込まれている、16世紀頃から愛されている伝統的な菓子です。



【ミンスパイ】

イギリスのクリスマスには欠かせない伝統的なスイーツ。ドライフルーツやスパイスを混ぜ合わせたフィリングをパイ生地で包み焼き上げます。



★今年のクリスマスは、海外の料理で楽しむのもよいかもかもしれませんね。



しっかり寝ても日中眠くなる？ 過眠症のお話

日中に、我慢できない眠気に襲われたり、居眠りをしてしまったりすることはありませんか？一時的な疲れや時差ぼけなどで眠くなることはありますが、そのような原因も見当たらない場合は「過眠症」の可能性がります。



過眠症とは、夜に十分な睡眠を確保しているのに、日中に過度の眠気によって仕事や学習などに過度の支障をきたす状態です。過眠症には「ナルコレプシー」「特発性過眠症」「薬剤の副作用・睡眠の質の低下によるもの」がります。

過眠症の種類

①ナルコレプシー

通常、居眠りするような状況ではないのに眠り込んでしまい居眠りが10～20分程度続きます。また、笑いや怒りなど、強い感情の変化が起こったときに突然脱力する「情動脱力発作」を伴うことがあります。治療は主に薬物療法になりますが、生活サイクルを整え、計画的に休憩や夜間睡眠を確保すれば、薬の効果を最大限に活かすことができます。

②特発性過眠症

主な症状は日中の過度な眠気ですが、ナルコレプシーよりは症状が軽いといわれています。ただ原因は明らかになっていません。治療はナルコレプシーと同様に薬物と生活サイクルを整えることになります。

③薬剤の副作用・睡眠の質の低下によるもの

眠くなる成分を含む風邪薬、抗アレルギー薬などの副作用により眠気を生じます。とくに高齢者の方は代謝時間が遅いので、弱い薬でも日中の眠気を生じることがあります。また、夜間の仕事などで体内時計にズレが生じると十分な睡眠がとれず、日中に眠くなります。



睡眠の考え方

過眠症の背景には、病気が隠れていることもありますので、気になったら早めに専門の医師の診断を受けるとよいでしょう。しかし、あまり神経質になるのも逆効果です。睡眠時間は季節や年齢でも変化するので、日中の眠気で困らなければ、よしとする考え方もあります。

また、睡眠のリズムを整えるには以下の方法もお勧めです。

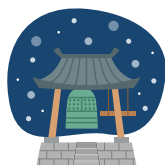
- ①眠りにつく3～4時間前には、眠りの儀式(軽い読書、芯から温まる入浴、筋肉をほぐす、カフェイン摂取や喫煙を避けるなど)を習慣にしてみましょう。
- ②太陽の光を浴びると、体内スイッチがオンになりますので、目覚めたら必ず陽光を浴びるように習慣づけましょう。



「ありがとう通信」編集だより

早いもので、2025年も締めくくりの時期となりました。皆さまにおかれましては、今年はどうな年となったでしょうか？今年も「太田胃散 健康食品館」をご愛顧いただき、まことにありがとうございました。私ども、皆様のご愛顧に支えられ充実した一年を過ごすことができました。

来たる年も、どうぞよろしく願いいたします。健やかで、笑顔あふれる年となりますよう、お祈り申し上げます。



皆さまからの「アイデアレシピ」大募集!

太田胃散ありがとう通信では、「おいしい桑の葉青汁」を使ったアイデアレシピ大募集!牛乳と混ぜて抹茶ミルク風や味噌汁に入れたりなど簡単アレンジから本格レシピまで募集しております。お寄せいただいたレシピは、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きます。レシピ掲載については、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。

採用された方には「クオ・カード」500円分をプレゼント。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。皆さまからのご応募お待ちしております。

応募締切:2026年5月31日(日)

・発表について:レシピ掲載採用者の方には、プレゼントの発送をもって採用の通知といたします。また、ありがとう通信への掲載時期について事前にお知らせ致しません。審査状況や審査結果に関する問い合わせにはお応え致しかねます。あらかじめご了承ください。

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/>

