

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

2026

1

vol.53



季節に合った養生は食事から

## 味噌

### 冬は寒仕込みの季節

日本人の食生活と深く関わってきた味噌。特に冬は、味噌蔵の職人さんたちにとっては、最も忙しい時期となります。というのも新しい味噌を仕込む時期だからです。その理由がいくつかあります。

#### ① 気温が低くゆっくり発酵する

味噌は、ゆっくり時間をかけて発酵させた方が、味に深みがでておいしく仕上がるのです。暑い時期は気温が高すぎて発酵が急激なものになり、深みが生まれてきません。

#### ② 新鮮な米と大豆を原料にできる

原料となる米や大豆の収穫時期は秋。そのとれたてを使うと味噌もいっそうおいしく仕上がります。

#### ③ 雑菌の繁殖が少ない

冬は、雑菌の少ない状態で味噌をつくることができます。

このようにして冬に仕込まれる味噌は「寒仕込み味噌」と呼ばれ、特においしいといわれています。

### 偉人たちの味噌エピソードあれこれ

#### 味噌工場をつくった伊達政宗

豊臣秀吉の朝鮮出兵の際、兵は各自の地元の



味噌を兵糧として携えて朝鮮へ出発します。長い滞陣の間に他藩の味噌は変質してしまいましたが、伊達政宗が持参していた仙台の味噌だけは変質しなかったそう。以来「仙台味噌は質がよい」と評判になり、全国に広まっていきました。のちに、政宗は仙台城築城後「御塩味噌蔵」という味噌蔵を設け、醸造を始めました。

#### 武田信玄は煮大豆団子を兵士に配布

武田軍では、出陣前に煮大豆をすりつぶし、麴と塩を加えて丸めたものを兵士に配りました。布袋に入れて、腰に吊るして歩くと自然に発酵が進み、戦場に着く頃には味噌が完成。兵士は頭にかぶる陣笠を鍋がわりにして味噌汁をつくり元気を補充していたそうです。



#### 伊能忠敬は味噌で栄養補給

歩いて日本地図をつくった伊能忠敬は1日に40kmも歩くこともありました。家族に宛てた手紙の中には「醬(味噌)だけは食べられます」と記されていたそうです。味噌を舐めて栄養補給。味噌は、伊能の旅を支える大切な食べ物だったのですね。





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



## 皮下脂肪の基礎知識

健康や体型維持のためにも体脂肪には気を使っておきたいもの。体脂肪は、大きく「皮下脂肪」と「内臓脂肪」に分けられますが、今回は皮下脂肪についてご紹介します。



### 皮下脂肪とは？

皮膚の下にあり、比較的、体の表面に近い部分に蓄積する脂肪のことを「皮下脂肪」といいます。女性ホルモンが大きく影響しているため、男性よりも女性、特に下半身につきやすく、一度ついたらすぐに落とすのが難しい脂肪です。

### 皮下脂肪が増える原因

体脂肪が増える主な原因はエネルギー（カロリー）の摂り過ぎですが、余ったエネルギーが内臓脂肪に蓄えられるか、皮下脂肪に蓄えられるかは、性ホルモンや年齢などによって変わるため、明確に判断することはできません。糖質の摂り過ぎと運動不足、たんぱく質不足などの生活習慣は、皮下脂肪を増やしやす傾向にあると考えられます。

### 基準値を知っておく

健康診断などで出される「体脂肪率」や「BMI」、「体型」を総合して、自身が皮下脂肪型肥満なのか、内臓脂肪型肥満なのかは、ある程度判断することが可能です。

【**体脂肪率**】体に蓄積された脂肪分が体重に占める割合です。

健康的とされる目安

男性**10～19%** 女性**20～29%**

【**BMI**】身長と体重から算出される肥満度のこと。普通体重とされる目安 **BMI値18.5～24.9**

### 【**体型**】



皮下脂肪は下半身につきやすいため、「**洋ナシ型**」体型になりやすい。

内臓脂肪はお腹周りにつきやすいため、「**リンゴ型**」体型になりやすい。



### 皮下脂肪を落とすポイント！

【**栄養バランスに注意する**】極端な食事制限は避けましょう。しっかり栄養が摂れていないと筋肉量が減ったり、体が飢餓予防のためにエネルギーを溜め込みやすくなったりします。

【**よく噛んで食べる。野菜を先に食べる**】よく噛むと満腹中枢が刺激されるので食べ過ぎを防げます。また野菜などの食物繊維が多いものを最初に食べることも食べ過ぎ予防につながります。

【**筋トレと有酸素運動を習慣にする**】筋トレは、基礎代謝を上げて、脂肪が落ちやすい体を作ります。有酸素運動を加えるとさらに効率的に脂肪を燃やせます。



## 「ありがとう通信」編集日より

2026年、午年の幕が開きました。元気に駆ける馬のように、皆様の一年が健やかで実り多いものになりますよう、スタッフ一同、心よりお祈り申し上げます。寒さがいっそう深まる時期、どうぞご自愛ください。

今年も、毎日の暮らしに寄り添うよりよい製品をお届けできるよう努めてまいります。引き続き「太田胃散 健康食品館」をご愛用のほど、よろしくお願いいたします。



## 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/>

