

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

夏バテ対策に 甘酒の底力

日本で古くから親しまれてきた甘酒。俳句の世界では夏の季語で、江戸時代は夏の風物詩ともいわれていました。今回はその秘密を少し探ってみましょう。

庶民の健康を支える飲み物として

甘酒の歴史は古く、古墳時代からあったといわれていますが、庶民に親しまれるようになったのは江戸時代に入ってからです。当時高価だった砂糖を使用しなくても、麴からの甘味が味わえたこと、そして「飲むと元気になった」「夏バテが防げた」ことから、特に夏には欠かせない飲み物でした。また、悪酔いを防ぐために、武士は酒席の前に必ず一杯の甘酒を飲んでいたといいます。幕府も甘酒は人々の健康を守るために必要不可欠として、誰でも購入できるように価格制限をしていたほど。昔の人は、甘酒の健康パワーを経験的に知っていたのですね。

健康維持に欠かせない栄養成分

甘酒には、エネルギー源となるブドウ糖、

栄養素の代謝やエネルギー生成に関わるビタミンB群、体内で重要な働きをするアミノ酸、腸内の善玉菌を増やすオリゴ糖が含まれており、これはなんと、手術後に使う点滴にほぼ近い内容です。そんなことから甘酒には「飲む点滴」との異名も。江戸時代の人たちが夏バテ対策として飲んでいたことも頷けますね。美容研究も進み、最近では「飲む美容液」とも呼ばれています。

現代風のアレンジで幅広く

甘酒は他の食材とも合いやすいため、美容や健康を気遣う人たちの間では、ヨーグルトやココア、野菜や果物などと一緒にアレンジして飲むのが人気となっています。料理に使えば、素材を柔らかくしたり、旨みを引き出したりと重宝する調味料になります。先人たちの素晴らしい知恵の結晶・甘酒。まだまだ暑い日が続く毎日ですが、甘酒を活用して元気に過ごしてみませんか？



創業明治12年の太田胃散は、新たな発見で一步先の健康へ



担当スタッフ 向井



「おいしい桑の葉青汁」の 産地をご紹介します!

阿蘇の自然と共に

真っ青な空に雄々しい姿を映し出す阿蘇の山々。その麓に太田胃散の桑の葉を育ててくださっている生産者の方の畑があります。「この土は私たちが〈黒ボク土〉と呼んでいる、黒くて水はけのいい土です。幾度となく噴火を繰り返してきた阿蘇の火山灰を豊富に含む、とても栄養豊かな土なんです。長い時間をかけて作り出されてきたこの自然の力を大切にしたいから、化学薬品に頼らない土づくりを心がけています。雑草もすき混んで土の栄養にしています」と生産者の方は説明してくださいました。

さらに「阿蘇の強い日差しや暑さも重要です」と加えます。「植物は光合成で成長するのでたっぷりの日差しが必要ですし、この暑さも桑の成長には欠かせない恵みの暑さなんです。土・日差し・空気。阿蘇には、桑をのびのびと育む環境がしっかり整っていました。



放っておけば5～6mにも

豊かな自然の栄養をたっぷりと吸収し、人の丈ほどに育った桑。その葉を、丁寧に刈り取ります。「とても元気な桑でしょう? 放っておけば5mにも6mにも育ちます」とのこと。驚いているスタッフに、収穫する木の見極め方を教えてくださいました。「枝全体に勢いがある葉先までピンと育っているもの、緑色が鮮やかなものを選びます。翌年に良い芽が育つよう、若芽の位置に気を配りながら収穫しています。機械で収穫する方法もありますが、私は自分の目で確認したいので、手で刈り取っています」とのことでした。



人の口に入るものだから

生産者の方が、何度も口にされていたのが「人の口に入るものだから」という言葉。「この桑の葉がお客さまの健康や美容を応援する商品になるわけでしょう? 人の口に入るものだから細心の注意を払わなければならないと思っています。利用する方々のことを第一に考え、厳しい目でしっかり見極めます。」と力強く話してくださいました。

阿蘇の自然と生産者の方の熱い思いが、上質な桑の葉を育てていました。



太田胃散・ありがとう通信スタッフより

はじめまして! 通信販売担当です。ご購入いただきありがとうございます。皆さまの健康な毎日の暮らしに貢献できるよう日々頑張っております。このたび定期的に会報誌を発行することになりました。健康や食、商品の情報を分かりやすくお伝えし、お客さまの健康的な暮らしを応援してまいりたいと考えております。

また会報誌では、より良い商品づくりやコミュニケーションづくりに役立てるために、ご意見、ご感想、毎日の暮らしの中でのできごとなど、お客さまのお便りを大々的に募集いたします。

ぜひお声をお聞かせ
いただけると幸いです。
これから、どうぞ
よろしくお願いします。



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ご感想、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/>