

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

2022
12
vol.16



小 泉 武 夫 の
健 康 食 談 義

第9回

蕎 麦



蕎麦は、五臓の停滞物を除くとのいい伝えから、旧年の穢れから去るための年越し蕎麦となる。引越し蕎麦は体の汚れを清掃する意味である。年の瀬も迫ってくると、街の蕎麦屋の店頭には「年越し蕎麦、承ります」といった歳時風景が目につく。

古い記録としては、奈良時代の養老6年(722)7月に、早魃(ひでり)による飢饉に備えるため、蕎麦の栽培を奨励した元正天皇の詔勅が、『続日本紀』にみられる。山地、痩せ地、乾地、冷涼な気候でも生育期間が短くてすむから、救荒作物(凶作の際にも収穫しうる作物)として日本人をしばしば救ってきた、ありがたい穀物である。

粒食民族である日本人は、この蕎麦を粒食と粉食の両方で食べてきた。粒食は簡潔な食べ方で、粒のまま煮て食べたり、米と炊き合わせて蕎麦飯とする。いっぽうの粉食では、はじめは粉に挽いたものを熱湯でこねる蕎麦がきや、これを蒸した蕎麦団子であった。

しかし、江戸時代初期には、つなぎに小麦粉を入れることを知ってから麺状となり、とたんに、日本人を蕎麦好き民族に仕立てた。粒状のままの蕎麦や蕎麦がきは、なんとなく救荒的なイメージの食べ方だが、一転して、これを粹な麺に変身させたのである。

蕎麦を麺状にしてからは、日本人は例によって得意の

知恵を発揮し、さまざまなタイプを次つぎに編みだす。つなぎに山の芋を用いた薯蕷切り、鶏卵を用いた卵切り、鯛のすり身を使う鯛切り、挽茶での茶蕎麦、柚子での柚子切りなど、枚挙にいとまがない。

さて、はじめは救荒用として栽培された蕎麦は、じつは栄養価値の高い食べものであって、この選択は正しかった。小麦よりもタンパク質が多く、アミノ酸の構成も良質であるうえに、ビタミンB1やB2が豊富。なかでもビタミンP(毛細血管の透過性を正常に維持する重要な作用をもつ)のひとつであるルチンがきわめて多く含まれている。

このルチンについては、少し前から、ひろく関心が高まった。このような栄養価値の高い食品を、粉食の麺として粒食民族の真ただ中にとり入れた日本人の知恵はあっぱれであった。

蕎麦粉を薄く溶いた湯や、蕎麦を茹でた湯を蕎麦湯という。昔ながらの蕎麦屋では、朱塗りの四角で大きな湯桶に蕎麦湯を入れて、茶代わりに出す店が多い。この蕎麦湯には、ミネラルや各種ビタミン、炭水化物などが含まれているうえに、蕎麦の香りが濃く残っているから飲まぬ手はない。蕎麦湯につゆを少々おとして、茶代わりにじっくりと味わってほしい。



太田胃散 明治12年創業の太田胃散は、新たな発見で一步先の健康へ





担当スタッフ 向井



冬もしっかり水分補給!

水は体の中でどんな役割を果たす?

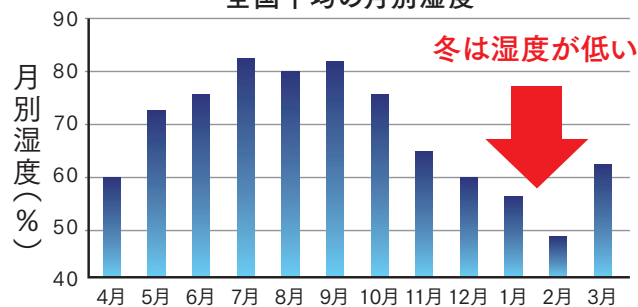
水分は体の50~60%を占めています。体内の水分は血液やリンパ液、消化液などになり、全身を循環し、老廃物を体外に排泄してくれる働きがあります。

また、体温が上がった時には汗となって体温を下げる働きもあります。

冬も水分不足?その理由は?

夏は、気温や湿度が高く、汗をたくさんかくので、体から水分が失われていることを自覚できますが、冬はそのような状態を意識することがありません。しかし、外気がとても乾燥するため、肌からは知らないうちに水分が蒸発していってしまいます。特に自覚症状がなく意識して水分補給をしないため、より、水分不足に陥りやすくなります。

全国平均の月別湿度



出典:気象庁(2021年)

こんな状態にご注意!

体内の水分が不足すると、以下のような症状が起こります。



「何だかちょっと優れない」程度に考えがちですが、体内の水分不足のサインです。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり血管が詰まりやすくなるなど、重篤な状態になることもありますので、この大事なサインを見逃さないようにしましょう。

冬だからこそ水分を意識!

1日に必要な水分は食事以外に1~1.5リットル。一度に飲むのはさすがに難しく、例え飲めたとしても吸収されずに排泄されてしまう可能性もあるので、200ml前後をこまめにとるのがよいでしょう。

また、就寝中は体の水分が失われがちです。就寝前、起床後は意識的に水分補給をしてください。運動後や入浴後、飲酒後も水分が失われやすいので、必ず補給するようにしましょう。

★こまめに水分を補給して、快適な冬を過ごしましょう。



12月13日は「胃に胃散」の日

太田胃散では12月13日を「胃に胃散」の日として制定し、一般社団法人日本記念日協会に登録されました。

「胃に胃散」の日とは?

「ありがとういいくすりです」のCMでお馴染みの胃腸薬「太田胃散」を通じて、胃腸を酷使する忘年会シーズンの12月に、身体と特に胃腸を大切にしてくださいことを目的に、「胃に胃散」の日という記念日を制定いたしました。12と13で「胃に胃散」と読む語呂合わせから、12月13日が記念日になりました。創業から140年、皆さまの胃腸と健康に寄り添ってきた太田胃散の記念日です。



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/>