

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



小泉武夫の  
健康食談義

第2回

## 味噌

味噌そして味噌汁は、日本の食卓には必需の食品で、これがなかったらこの民族の食である「和食」さえ成立しないのだから、日本人にもっとも愛されてきた嗜好食品といえる。

味噌汁が日本人の食卓に登場したのは、文献上では室町時代のこと。しかし、すでに平安時代の『延喜式』の「汁物料」に、「未醬（醬や鼓のようなもので味噌の原形）」が使われていたことが記述されているから、実際には、室町時代以前からのものであろう。したがって、日本人の味噌汁食は1000年もの歴史を刻んでいるとみてよい。

味噌の主成分はタンパク質、炭水化物、脂質で、これらの含有量は米、麦、豆といった原料の違いや、甘口と辛口、白、淡、赤といった色調の違い、仙台、信州、西京といった地域性などによって生じる味噌の種類によりさまざま。

たとえば、タンパク質の含有量は麦味噌で10%、豆味噌で18%前後といった具合である。日本人は昔から、米や芋などを主食としてきたデンプン主食型民族であったから、味噌は貴重なタンパク源として重宝な存在であった。なにせ、リジンやチロシンといった必須アミノ酸や、呈味性の強いグルタミン酸やアスパラギン酸のようなアミノ酸がきわめて豊富である。

また、脂質は大豆に由来する成分であるが、味噌には5~7%と多く、なかでも豆味噌は10%を越す。これらの脂質を構成する脂肪酸は、オレイン酸やリノール酸といった不飽和脂肪酸が多く、抗コレステロール作用が期待される。

発酵によって生じたリン脂質の一種レシチンは高血圧の予防に効果があり、またリノール酸は心臓や脳髄中の毛細血管を丈夫にする働きがあることがわかっている。

そして、日本人の粗食生活は、とかくビタミン供給の不足に結びついたが、味噌にはビタミンB群を中心とするビタミン類、そして、リンやカルシウム、カリウムといったミネラルなど、人間にとって必須の微量成分も多かったから、日本人を栄養面から大いに助けてきた。

また、国立がんセンター研究所の疫学調査によると、味噌汁を毎日飲む人は胃がんのほかにも全部位のがん、動脈硬化性心臓疾患、高血圧、胃・十二指腸潰瘍、肝硬変などの死亡率がそれぞれ低くなることが報告されている。

こんなに体にとって役立つ味噌汁に、私はつねに憧れを抱いている。だから好みの味噌汁を味わうときには、本当に胸は高なり心が躍る。かるく白菜が若芽だけの仕立てから、豚汁や鯉こくといった濃厚なものまで、味噌汁に入れる実を変えるだけで、星の数ほどの味噌汁の味が楽しめる。



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

**「おいしい桑の葉青汁」をご愛飲  
いただいている皆さまからの  
さまざまなご質問にお答えします。**

大変ご好評をいただいている「おいしい桑の葉青汁」。あらためて皆さまのご質問にお答えいたしますので、参考にしていただけると幸いです。



## Q.他の青汁と何が違いますか?

農薬不使用、手作業、生育環境にこだわった国産桑の葉を100%使用しています。また、特許技術でナノ化した植物由来のナノ型乳酸菌KS-1を配合しています。さらに、太田胃散ならではの飲みやすさを超微粉加工で実現し、溶けやすさや混ぜやすさにも工夫を凝らし、おいしい抹茶風味の一杯に仕上げました。



## Q.「栄養機能食品」とは何ですか?

栄養機能食品とは、特定の栄養成分の補給のために利用される食品で、栄養成分の機能を表示するものをいいます\*1。「おいしい桑の葉青汁」では、鉄・ビタミンB12・ビタミンDを1日目目安量(2袋)で栄養素等表示基準値の50%を摂取できます\*2。

\*1 出典：消費者庁ホームページ「栄養機能食品について」

\*2 栄養素等表示基準値(18歳以上、基準熱量2,200kcal)に占める割合



## Q.続けるコツはありますか?

たとえば「朝食と夕食で1袋ずつ飲む」「朝起きて顔を洗った後に飲む」「夜の歯磨きの前に飲む」など、ご自身の行動の中に組み込んだルールをつくると、習慣化しやすくなります。また「食卓の上に置く」「会社のデスクに置く」など、目につきやすいところに置いておくというのもひとつの方法ですね。さらに、いざという時のために「飲み忘れた時用」のストックを用意しておく、より安心です。このほか、飲んだらカレンダーや手帳にチェックする習慣をつけると、振り返ってみた時に達成感が感じられて、モチベーションもアップしますので、ぜひお試しください!

でも「どうしても忘れてしまって余ってしまった」という時には、ご家族やお友達と「青汁タイム」を楽しんでみてはいかがでしょうか? おいしい抹茶風味の「おいしい桑の葉青汁」で、お客様の笑顔が増えたら、私どもも大変うれしいです!

『おいしい桑の葉青汁』は、国産の桑の葉、抹茶、鉄分、ビタミン(ビタミンB12・ビタミンD)、ナノ型乳酸菌(KS-1)の5つの要素を加えた、おいしくて飲みやすい青汁です。



## 今月より、太田胃散「健康食品館」の人気商品を使用したレシピが、同梱されているにゃん!

肉、卵、チーズ以外の乳製品、白砂糖などを使わずに、野菜が持っているおいしさを十分に引き出した料理で定評のある東京・小石川の「SIMPLE LITTLE CUCINA (シンプルリトル クチーナ)」。そのオーナーシェフである佐藤夢之介さんに「健康食品館」の人気商品を使用したレシピを作っていただくことになったにゃん! 佐藤シェフの素敵な感性によって、どんなお料理が生まれるのか、とってもワクワクしているにゃん! おいしくて、体が喜ぶレシピをたっぷり楽しんでほしいにゃん!



佐藤 夢之介 オーナーシェフ



## 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/>