

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
6
vol.10



小 泉 武 夫 の
健 康 食 談 義

第3回

食 酢

わが国では、応神天皇の時代（五世紀初頭）に食酢が造られ、食されていたというのであるから実に歴史の古い嗜好食品である。日本の場合、大化改新後、「造酒司」が置かれ、酒や醬の類とともに宮廷用の酢も造られていた。

酢酸を含む液体酸性調味料が食酢で、日本では調理時に二杯酢、三杯酢などと言って用いる。それを使ってさまざまな酢のものが出来、また炊いた飯に加えてすし飯としたりしている。世界的にはピクルスやニシン漬けなどの酢漬けがあり、マヨネーズやケチャップ、ドレッシングといった加工食品の原料にも多く使われており、最近では『酢の効用』などと題した単行本も多く出版されている。

酢の効用が一般的に知られてきた大きなきっかけは「TCA回路説」というものであった。アメリカのバーモント州は昔から罹病率が低かったり、長寿者が多いのは、この地方特有のりんご酢と蜂蜜を混ぜた「バーモント酢」のためではないか、という考え方が起こり、調べてみたところバーモント酢愛好者の多くが非飲酢者に比べて肉体疲労度が少ないことが分かった。

そこでクローズアップされたのがこのTCA回路説というものである。TCA回路とは、人のエネルギー

摂取のための重要な生体反応で、体内のぶどう糖（食事によって摂取した炭水化物が分解されて生じる）がさまざまな代謝物質に転換されていく過程で乳酸を生じる。ところが人の疲労の原因の一つに、筋肉を中心とした体内の乳酸の蓄積があることは前々から分かっていた。この時、酢酸を体内に入れてやると、TCA回路の循環を活発にし、ピルビン酸が乳酸に変化せず、分解されてしまうことが分かったのである。

さて現在、酢の機能性はさまざまな方面から検討されている。その中には老化防止のための効果も含まれており、例えば高血圧症の患者に臨床的に酢を毎日一定量投与した場合、投与しなかったグループに対して血中総コレステロール値や中性脂肪値が減少したという。

また、体内の脂肪分解促進の効果が酢によってもたらされることも認められ（実際には体内における脂肪合成系代謝の阻害）、さらに高血圧症発生機序であるアンジオテンシン系の酵素を阻害する成分も発見されてきた。ほかに現在のところ、糖尿病に対する効果、肥満抑制効果、脂肪肝改善効果、過酸化脂質抑制効果、抗腫瘍性効果などが実験的に認められているという。



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



豆乳から作る 手作りヨーグルト はじめませんか?

「豆乳専用種菌 ソイヨーグル®」は、
京都・上賀茂の伝統食品である「すぐき漬け」の
農家の全面協力により、採取・分離精製した乳酸菌
を配合した、豆乳専用のヨーグルト種菌です。

乳成分
コレステロール
砂糖不使用

原材料はすべて
植物由来の
素材使用

特別な道具不要
常温で
(20℃~28℃)
自然発酵

「ソイヨーグル®」はこんな方にオススメです♪

・ベジタリアンの方、豆乳生活を続けたい方

動物性由来が多い乳酸菌ですが、「ソイヨーグル®」は植物性素材。だから、動物性脂肪やコレステロールの心配が要りません。

・乳製品は苦手だけどヨーグルトは食べたい

乳製品とお腹の相性がよくない方も、おいしい手作りヨーグルトを召し上がっていただけます。

・季節の変わり目がなんだか苦手…

体調の変化が出やすい季節の変わり目にも、豆乳ヨーグルトで元気いっぱい!

・牛乳よりも豆乳が好きな方

豆乳のあっさりとした味わいをお好みの方にも納得していただける味わいです。

出来立て・新鮮な豆乳ヨーグルトを ご家庭で、だれでも簡単に手作りできます!

作り方は非常に簡単です! お好みの豆乳(大豆固形分8%以上推奨)と「ソイヨーグル®」種菌1包を混ぜて室温で発酵させ、固まったら冷蔵庫で冷やして出来上がりです。ぜひ、出来立て新鮮な豆乳ヨーグルトを様々なトッピングで、デザートや料理としてお楽しみください。

また同梱の「楽ラク♪クッキング」では、佐藤シェフが「ソイヨーグル®」を使った「ジャジキ(ギリシャ料理のヨーグルトディップ)」を紹介していますので、こちらもお楽しみください。



バナナの豆乳ヨーグルト和え



りんごの豆乳ヨーグルト和え

作成
説明書
付き

豆乳専用種菌
ソイヨーグル®

1.5g×2包 クール配送 972円(税込)

1.5g×10包 クール配送 4,320円(税込)

ご注文はお電話、または
ホームページで受付中!!



0120-13-3756

平日10:00~17:00(土・日・祝祭日、年末年始及び弊社の定めた休業日を除く)



お客さまから お便りをいただきました!

はじめまして! 気がつけば80歳を過ぎ、振り返れば、人生いろいろとやってきました。専業主婦のため、好きなことを好きなように、自由でした。しかし、「デイ・サービスに行き体を動かしましょう」と地域の方から誘われ、週3回通所することになり、今とても忙しい毎日を過ごしております。元気でいるためにも青汁を飲み続けたいと思います。

T・K さま(女性)

「おいしい桑の葉青汁」をいつもご愛飲いただき誠にありがとうございます! 「好きなことを好きなように」やられてきたとのこと、とても素敵なおことと感動しました。現在は、デイ・サービスで体を動かされているんですね。青汁とデイ・サービスで、ますますお元気にお過ごしくださいね。



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ございます通信では、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ございます通信」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きます場合がございます。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/>