

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
8
vol.12



小 泉 武 夫 の
健 康 食 談 義

第5回

夏の甘酒

滋養とは「身体^{じ しょう}の栄養となること、また、その食べ物」のことだが、この意味に極めてかなうのが発酵食品だ。その理由は、発酵をつかさどる微生物は多種多様であり、多量の栄養成分を発酵の過程で生産し、食品の中に蓄積^{ちゅうし}してくれるからである。例えば米を蒸し、それに麹菌^{こうじ}を繁殖させた「麹」は、元の米に比べると、驚くほど栄養成分が高まっている。

そして、その麹に湯を加えて一夜置いてから飲む「甘酒」は麹成分^{ちゅうしゅうつえき}の抽出液のような飲み物で驚くほど滋養性が高い。

江戸時代後期の嘉永6年(1853)に『守貞漫稿^{もりさだ まんこう}』という書物が世に出た。その中の「甘酒売り」という項に「江戸京坂では夏になると甘酒売りが市中に出てくる」とある。

当時の平均寿命は約46歳。女性はだいたい13～15歳で嫁入りしている。平均寿命が短いのは、乳幼児の死亡率が高かったこともあるが、それにしても短い人生だ。興味深いことに、当時は夏の7月、8月、9月に亡くなる者が、きわだって多い

ことが多くの寺の過去帳でわかっている。それは夏の暑さに耐えられず、今でいう「熱中症」で老人や子供、病人が亡くなっていたのである。つまり夏は江戸人にとって衰弱期なのである。そのような時、甘酒を飲むと、たちまちのうちに元気が回復した。

その理由は、甘酒を分析してみてわかったことなのだが、甘酒には極めて多量のブドウ糖(20%を超す)と、生理活性作用に不可欠なビタミン類、さらに必須アミノ酸が多く含まれているのである。

今日、私たちが入院^{けいこう}し、経口で摂食^{せっしょく}できなくなると、点滴^{ゆえき}(輸液)をされる。栄養補給のために腕の血管から、ブドウ糖液、必須アミノ酸類、ビタミン類などの溶液が送り込まれるわけだ。しかし、考えてみれば、それは甘酒そのものなのだから驚嘆する。

発酵をへた滋養食品の奇跡が、江戸の昔の生活のこんなところに見られるのである。読者の皆さんも、この夏に体力が落ちたら、きりりと冷えた甘酒にショウガの搾り汁を落として召し上がれ。元気回復間違いなし。



太田胃散 明治12年創業の太田胃散は、新たな発見で一歩先の健康へ





担当スタッフ 向井



毎日の健康維持に 欠かせない「水」の話

人間は1日にどれだけの水を
摂り入れているの?

成人男性が比較的安静にしていた時、1日に約2.5リットルの水が、体に入ったり出たりしているといわれています。運動などで汗をたくさんかいた時には、その分だけ多く水分を摂る必要があります。

1日の水分摂取量

食事 1.0L
体内で作られる水※ 0.3L
飲み水 1.2L

||
2.5L



1日の水分排出量

尿・便 1.6L
呼吸や汗 0.9L

||
2.5L

※「体内で作られる水」とはたんぱく質や炭水化物、脂肪などの代謝によって得られる水のことです。
出典：環境省熱中症環境保健マニュアル(2014)より
(Exercise Physiology 第4版, 1996, 53-54より引用、改変)

体内に水分が足りないと、どんなことが起こるの?

①脳梗塞

脳梗塞の発症時間で最も多いのが、夜間から早朝にかけて。就寝中は水分を摂らないため、脱水傾向になることが関わっていると考えられています。

②心筋梗塞

この疾患も、水分不足が大きな原因になると考えられています。

③熱中症

発汗によって体から大量の水分が失われ、体の機能に異常をきたします。

④エコノミークラス症候群

足や下半身などにできた血栓が、血流に乗って肺の血管につまってしまう病気です。

どんな飲み方をすればいいの?

「喉が渴いた」と思った時は、すでに脱水が始まっていると考え、そうなる前に水分を摂ることが大切です。特に気にしておきたいタイミングは、就寝の前後、スポーツの前後や途中、入浴の前後、飲酒中やその後です。

また、日本人の多くは水の摂取が不足ぎみといわれていますので、「いつもよりコップの水をあと2杯多く」を意識して毎日摂取してみましょう。



砂糖や塩分濃度が高い飲料は、吸収までの時間が長くなりますので覚えておくといよいでしょう。アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿を増やし体内の水分を排泄してしまうので、控えた方がよいようです。

※腎臓や心臓などの疾患治療中でお医者様に水分摂取について指示されている場合は、その指示に従ってください。

水分をたっぷり摂って、潤いのある体で元気な毎日を過ごしましょう!



お客さまから お便りをいただきました!

「おいしい桑の葉青汁」を愛飲しています。ラジオ放送を聞いたのがキッカケで、74才の身体に必要な鉄分やビタミンB12、骨の形成を助けるビタミンDが含まれる商品と聞き、飲み始めました。長く飲み続けることが効果を出すことにつながっていると思います。

お湯より冷たい水のほうが、味がおいしいと思います。

千原 貢 さま



ご愛飲いただき、誠にありがとうございます。千原様の健康維持のお役に立つことができれば幸いです。暑い時期ですので、冷たい「おいしい桑の葉青汁」で、どうぞお元気にお過ごしください!



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。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/>