

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6回

花を食う

Photo:エディブルフラワーのサラダ

花山椒

花わさび

かぶと菜の花の浅漬け

小菊

桜の花の塩漬け

日本は年間を通して花が絶えることはない。その花を日本人は昔から食べて重宝する知恵も持ってきた。花を食べることが、健康に良いということを体験的に知りだしたのは、そうとう古い時代からのことで、おそらく縄文以前からのことであろう。

野菊はもちろん、タンポポ、スマレ、ツバキやボタンの花まで食べた。花粉や蜜にはさまざまな微量成分、とりわけリンや鉄、マグネシウム、カルシウム、カリウムのようなミネラル類や、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンKなどのビタミン類が豊富に含まれている。このため花を食することは、当時の粗末な食生活の中にあって、貴重な活源のひとつともなっていたのだ。

花を食うといえば、その代表が菊である。菊は平安時代の『延喜式』の「典薬寮」の条にも記載があるように、薬餌としても重宝され、重陽節（陰暦九月九日の菊の節句）には、菊酒として延命の縁起酒にもなっている。酢のもの、浸しもの、和えもの、添えもの、汁の実など多彩に賞味される。

菊以外にもたくさんある。ナズナの花を茹でて胡麻和えにしたもの、京洛の代表漬物物のひとつといえば菜の花漬。梅干とともに酒と醤油で煮つめた露のとうは、絶妙の苦味と芳香を楽しま

せるばかりでなく、胃腸にも大変良い。

また八重桜の花の塩漬けは、桜湯やあんパンに使われ、花山椒や花柚子の小さくもかれんな花卉は吸口にしてうれしく、紫蘇の花、キュウリの花、小菊、蓼などは刺身のつまに重宝される。

このような日本人の花食いの裏には、理にかなった知恵が随所に隠されている。まず第一に薬効。桃の花や蕾は利尿に、菊は心の安らぎに、辛夷は鼻の病や泌尿器系の病に、露のとうは健胃や鎮咳に、マタビの蕾は疲労回復にと、大半の花はそれぞれに薬効を持つ。

そして第二は食味。ツツジやサツキの花びらの酸味、露のとうや菜の花の苦味、花山椒の辛味、桜花や梅の蕾の渋味など、花には五味の一覚も宿る。第三が匂いとしての脇役者。菊、桜、柚子、紫蘇の花々などには、野趣あふれる自然の快香があって、実にうれしい。

そして第四は視覚への貢献。純白な柚子の花は五弁の球形、山葵の花は表白色の十字花。これらを吸い物に浮かせて吸口としたり、桜や桃の花を湯や酒に浮かせて、その色ごとを飲んだり、色とりどりの花卉の小さき花々を料理に添えたりするのをみたりするとき、思わず日本料理の粋の神髄をかいまみたような気がして心とむ。





担当スタッフ 向井



これから迎える秋の夜長、 快適な睡眠で健康な毎日!

秋の深まりとともに、夜が長くなってきました。日中のストレスや疲れを上手にリセットしませんか。今回は睡眠についてご紹介します。

睡眠の日をご存じですか?

9月3日は睡眠の日ということをご存じでしょうか? 「睡眠について正しい知識を身につけて健康な暮らしを送ってほしい」との願いから、睡眠健康推進機構が日本睡眠学会との協力によって制定しました。

十分な睡眠を取れないと、どうなるの?

睡眠には「疲労を回復する」「脳や体を休める」「感情を整理する」「記憶を固定させる」など、さまざまな役割があります。ところがこの睡眠が十分に取れないと、体や心にさまざまな障害が起こります。ホルモン分泌や自律神経機能に大きな影響が及び、生活習慣病のリスクも高まることが報告されています。

厚生労働省が提案! 快適な睡眠のための7箇条

① 快適な睡眠でいきいき健康生活

質のよい睡眠は、疲労をリセットし、生活習慣病のリスクを軽減すると考え、次のことを実践しましょう。

- 熟睡をもたらす「定期的な運動習慣」
- 心と体の目覚めに重要な朝食は必ず摂り、夜食はごく軽く

② 睡眠は人それぞれ。

日中元気がつらつが快適な睡眠のバロメーター

年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通です。「8時間」にこだわらず、日中元気に過ごせる、自分に合った睡眠時間を見つけましょう。また寝床で長く過ごし過ぎると、熟睡感が減るので要注意です。

③ 快適な睡眠は、自ら創り出す

「夕食後のカフェイン摂取」や「睡眠薬代わりの寝酒」は睡眠の質を下げます。また、不快な音や光を防ぐ環境づくりや、自分に合った寝具を考えましょう。

④ 寝る前に自分なりのリラクゼーション法を

眠ろうと意気込むとかえって逆効果です。軽い読書や音楽などでリラックスしたり、ぬるめの入浴で自然に眠りたくなる環境をつくりましょう。

⑤ 目が覚めたら日光を取り入れて体内時計をスイッチオン

休日だからと起床のリズムを変えずに毎日、同じ時刻に起床しましょう。



⑥ 午後の眠気をやりすぎず

夕方以降の昼寝や長い昼寝は、夜の睡眠にとって逆効果です。短い昼寝でリフレッシュしましょう。

⑦ 睡眠障害は専門家に相談

睡眠に関してどうしても違和感があるときは、自分で解決しようとせず、専門家に相談しましょう。

出典:厚生労働省ホームページ 健康づくりのための睡眠指針検討会報告書より

★自分に合った方法を見つけ、健やかな秋を過ごしましょう!



お客さまから お便りをいただきました!

埼玉出身の私には、妹が春日部におります。おいしい桑の葉青汁をすすめたところ(貴社から送っていただきました)、「とても私に合っておいしいし、続けてみるわ」と喜んでくれました。



日野のばあば さま



妹さまにもおすすめいただき、本当にありがとうございます! 「続けてみるわ」とのお話、私どもの励みになりました。『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。皆さまの健康生活に、お役立ていただければ幸いです。



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/>