

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

2023
10
vol.26



小泉武夫の
健康食談義

第19回

きのこ 茸

日本は山紫水明の国であるから、山や川、海にはさまざまな美味な物が自然にわきでてくる。秋の味覚の代表であるキノコも、わが国では実に古い時代から食べられてきた自然食品のひとつである。日本は四季がはっきりしていて、規則正しく春夏秋冬が来るうえに、世界の平均降雨量の約1.8倍も雨の多い多湿の気候であるから、この風土条件は、世界一のキノコ王国を誕生させた。

クヌギ、コナラ、エゴノキ、アカシデ、アカマツ、カラマツ、ブナ、ミズナラ、シイ、カシなどの雑木林や松林が列島を縦横しており、キノコの生育しやすい豊かな土壌が日本を包み込んでいるのである。そのため、日本に生育するキノコの種類は圧倒的に多く、実に4000種もあるといわれており、食用とされているものだけでも約180種ある。

『日本書紀』の仲哀天皇の条に栗茸狩りの記載があるから、すでに大昔からキノコ狩りは日本人の秋の楽しみのひとつであったようだ。松茸、椎茸、クリタケ、シメジ類、ハツタケ、マイタケ、ナラタケ、ナメコ、エノキタケなど、味や香りが大変上品なもの、日本のキノコの特徴である。

日本人のキノコ食には歴史と伝統があるから、その栽培や料理、加工などにも数々の知恵がある。

まず栽培法。世界に先がけて慶安3年(1650年)ごろには、すでに椎茸の榎木栽培が今の^{ほたぎ}大分県、宮崎県、三重県、静岡県で行われている。昭和10年

(1935年)ごろからは、種菌を接種しての椎茸の人工栽培も始まったが、このころから同時に椎茸以外のキノコについても人工栽培の研究が行われだし、その成果は今日、エノキタケ、ナメコ、ハツタケ、マイタケ、シメジなど20種近いキノコが、オガクズや人工床で栽培されているのをみてもよくわかる。多種類のキノコを、このような手法により多量に生産している技術力は、世界中でもわが国が断然トップである。

日本人のキノコの保存法も優れている。椎茸は天日で乾燥して栄養価値まで増加させて保存し、クリタケやシメジは塩漬けにして保存され、食べたい時に塩出しして使われる。ナメコは缶に詰められて半永久的に保存でき、松茸や椎茸、シメジは佃煮にしても長く保存が効くから、即席の飯のおかずや酒の肴として、大いに重宝されている。

料理の仕方に至っては、もういかなる国にもその追従を許さない。松茸は、その香味を決して逃がすことのない調理法でことごとく賞味するし、飯とよく合うキノコは炊き込みご飯として味わい、吸いものに似合うものは上品な椀ものとして喜ばれ、油に負けぬ味のものではてんぷらにもする。

このように日本人は昔から、キノコを生食、焼く、煮る、蒸す、炊く、揚げる、和える、茹でる、炒めるなど、あらゆる調理法によって、それぞれのキノコの持ち味を生かす料理の知恵を持っている。





担当スタッフ 向井

太田胃散 健康コラム

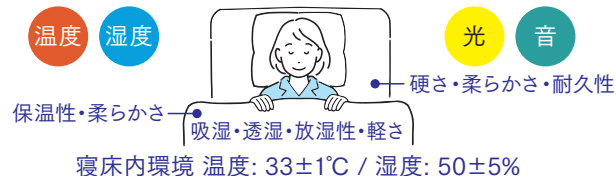
今月のテーマ

睡眠



快眠のための寝具選び

快眠のためには、室温や湿度、光や音、そして寝具など、睡眠を取り巻く環境を整えることが大切です。特に寝具には、保温の役割とよい寝相を保つなど重要な役割があるため、自分に合った寝具選びがとても重要になります。



保温のための掛け布団

眠りに入ると、私たちの体は熱を放出し体温を下げます。これによって起こる低体温を防ぐために、掛け布団は、保温性のあるものを選ぶことが大切です。また、寝ている間にかく汗を透過させる吸湿性、放湿性も重要。さらに、寝返りをしやすいように、軽くて体にフィットするものを選ぶとよいでしょう。

寝相を保つための敷布団

寝相とは寝ているときの格好のこと。よい寝相とは、仰向けで、寝具の上でも自然に直立したときの姿勢を保っている状態を指します。

立っている時、私たちの背骨は、後頭部から首や胸にかけて、そして胸から腰にかけてと、2つの

S字カーブを描くようになっています。

マットレスや敷布団が柔らかすぎると、腰と胸が深く沈み込み、S字カーブの隙間が大きくなり腰痛の原因になります。反対に硬すぎると、血流が妨げられたり、痛みを感じたりして熟睡を妨げます。2つのS字カーブをバランスよく支えられる敷布団を選ぶようにしましょう。

正しい寝姿勢は、背骨の曲がり幅が立った状態の約半分、2~3cmの時です。



柔らかすぎると、背骨が曲がり過ぎ、寝返りが多くなります。

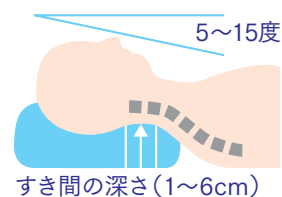


硬すぎると、耐圧を感じやすく、寝心地が悪くなります。



敷布団との隙間を埋める枕

枕の役割は、マットレスや敷布団と後頭部から首にかけての隙間を埋め、立ち姿に近い自然な体勢を保つことです。頸部(首の部分)のすき間の深さは人によって異なりますが(一般に1~6cm)、この深さに合った高さの枕を選ぶと、首や肩への負担が少なく眠りやすいといわれています。また、マットレスや敷布団の表面から首の角度が5~15度の時が、首の痛みや疲れに効果的という研究報告もあります。



寝返りをして横向きになった場合も考え、肩先から側頭部全体を支えるだけの奥行きがあると、なおよいといわれています。

参考:厚生労働省「e-ヘルスネット」

いろいろ楽しめる、おいしい桑の葉青汁!

今回は、スタッフオススメの楽しみ方をご紹介します! クセのないすっきりとした味に仕上げておりますので、水だけでなく、いろいろな飲み方を見つけて楽しんでください。



僕のおすすめは、牛乳と割った青汁(スタッフ1) ラテ! 豆乳がお好きな方は、豆乳とも相性がいいですよ。

ドライカレーにふりかけたり、色々な(スタッフ2) お料理に混ぜてアレンジしています!

粉末をそのままバナナアイスやヨーグルトにかけて食べています。(これ全部、甘いものに目がない我が家のおすすめです。)

あんトーストやパンケーキのホイップクリームに混ぜると、おいしいですよ!

ぜひ、試してみてくださいね!



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/>