

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
12
vol.28



小泉武夫の
健康食談義

第21回

「重さ」と「軽さ」



日本の料理や食べものには、「濃と淡」、言い換えれば「表と裏」、はたまた別の視野から見れば、「重さと軽さ」といったような、妙味ある対比がしばしば見られる。

例えば、醤油には濃口と淡口があるし、味噌には赤だしのような濃い味の赤系ものと、西京のように淡い味の白系ものがある。日本人のこのような「重さと軽さ」の食文化の背景には、粹な感覚が色濃く感じられるのである。そこには「表と裏」とか「吸気と呼気」のような一体性のものや、「本音と建前」といった洒落た感覚さえも、潜んでいる気がしてならない。

例えば、豆腐と油揚げ。豆腐は色が「淡」であり、油揚げは「濃」。豆腐には味の「軽さ」があり、反対に油揚げは「重さ」がある。豆腐はさっぱりとした明るさがある「表」通りだが、油揚げは人情味あふれる「裏」通り。豆腐が「本音」であれば、油揚げは「建前」なのである。こうした見方をすれば、味噌汁と吸い物の対比にも面白さがある。一方は濁って、不透明、具はゴロゴロ入っているが、他方は澄み切って透明。味もあっさりしている。肝心の味の付け方も、味噌汁が「重み」のある味噌系なら、吸い物は「軽く」塩味でかわす。

魚のすり身を調味して、これを蒸したり焼いたり、油で揚げたりすると、蒲鉾や薩摩揚げとなる。特有の弾力と歯ごたえ、そして、うま味の強さが特徴だが、これを「重さ」とすれば、半片は、その

重さに対抗して意識的につくった「軽さ」である。魚のすり身だけでは、味が濃いとし、これに淡泊なヤマノイモの粉や、片栗粉（ジャガイモデンプン）を加えて軽さを増す。それらの粉はまた、気泡性を保つ役割をするから、半片は多孔質状に固まり、歯に軟らかく当たる。

玉露や煎茶は、味や香りの濃さに「本音」の感があるのに対し、番茶は淡さで「建前」の感覚。古漬けが「重さ」なら、浅漬けは「軽さ」。日本酒には辛口あれば、甘口があって、辛口は味にキレのよさがあり「軽さ」を持ち、甘口には芳醇なコクが豊かで「重さ」が良い。

焼酎にも、はっきりした重さと軽さの区別がある。旧式蒸留機で蒸留した乙類は、味も香りも高く濃型。これに対し、新式蒸留での甲類は水とエチルアルコールだけという単純な構成なので淡型。刺し身にさえ、日本人は重さと軽さを区別する。赤身の刺し身は味も色も濃く、口に入れると、口中がうま汁で充満するから濃型。白身は味も色も淡泊で、軽く上品な舌ざわりは淡型である。すき焼きとしゃぶしゃぶも、鰻の蒲焼きと白焼きも、塩辛の黒造りと白造りも、重さと軽さの対比物なのである。

このように、日本には、同じ食材や食べものの中に、互いを相対比させながら、重さと軽さの双方で食する食性があるのは、実に面白いことである。この粋さの背景には、ただの混じり気のない湯さえも「白湯」といったり、水の量も多くして、米を炊いた時の糊状のものを「重湯」などという、日本人ならではの表現感覚が存在しているためであろう。このことはまた、日本人特有の対比文化に影響されたところが大きいと思われる。



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



私たちが見つけた健康にまつわる情報を毎月お届け

太田胃散 健康コラム

今月のテーマ
ダイエット

担当スタッフ 向井

無理なダイエットが引き起こす、カラダのトラブル

無理なダイエットで、不足しがちな栄養素は？

ダイエットに取り組むとき、まずは食事制限から始める人も少なくないでしょう。また、ある特定の食べ物や栄養素による「〇〇減量法」「△△制限ダイエット」なども、巷には多く存在します。間違ったダイエットで、日本人に不足しやすい栄養素は、たんぱく質、鉄分、食物繊維、ビタミンやミネラル(特にカルシウム)といわれています。



栄養不足が引き起こすカラダのトラブル

たんぱく質不足は、筋肉や肌、髪、爪にダメージを与えます。鉄分不足は貧血の原因に。また、食物繊維不足は便秘のもととなり、老廃物がいつまでも体内に残ります。さらに、ビタミンやミネラル不足により、カラダの機能が円滑に働かなくなります。そして、最近患者扱いされている糖質。こちらは大切なエネルギー源であり、不足すると集中力の低下や疲労感にまで、つながってしまいます。

上手にダイエットを行うために

(1)自分に必要なエネルギー量を把握する

目安としての必要エネルギー量を計算してみましょう。

1日に必要な推定
エネルギー必要量

①
基礎代謝量

×
②
身体活動レベル

①基礎代謝量

年齢	男性:基礎代謝量(kcal/日)	女性:基礎代謝量(kcal/日)
18~29	1530	1110
30~49	1530	1160
50~64	1480	1110
65~74	1400	1080
75以上	1280	1010

②身体活動レベル

まず、ご自身の身体活動レベルをチェック！

【レベルⅠ】生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

【レベルⅡ】座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

【レベルⅢ】移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

年齢階級別にみた身体活動
レベルの群分け(男女共通)

表の当てはまる数値を
基礎代謝量に掛け算
しましょう。

年齢	レベルⅠ(低い)	レベルⅡ(普通)	レベルⅢ(高い)
18~29	1.50	1.75	2.00
30~49	1.50	1.75	2.00
50~64	1.50	1.75	2.00
65~74	1.45	1.70	1.95
75以上	1.40	1.65	-

(2)バランスよく食べる

主食(ごはんやパンなど)、主菜(肉や魚などのボリュームおかず)、副菜(野菜などの軽いおかず)、乳製品、果物などをバランスよく食べましょう。

★大切なのは、体重を減らすことではなく基礎代謝力を上げてカロリー消費を増やすこと。カラダの声をききながら健康的にダイエットしましょう。

「ありがとう通信」編集だより

早いもので2023年も残りあとわずかとなりました。お正月は、久しぶりにご家族や気の合う方々と賑やかな時間を過ごすという方も多いのではないのでしょうか。

さて、今年も「太田胃散 健康食品館」ならびに「ありがとう通信」をご愛顧いただき、誠にありがとうございました。

来年もまた、皆様の健康づくりをさまざまな商品で応援して参りたいと思いますので、どうぞよろしく願いいたします。

それでは、よいお年をお迎えください！



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/>