

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
5
vol.21



小泉武夫の
健康食談義

第14回

だしと汁



ダシ汁や、それを使った調味汁に物をつけたり、くぐらせたり、浸したりして食べる食法はわが日本に多くの例がみられる。

まず蕎麦。箸ではさみ上げたら、その三分の一か、半分程度を汁につけ、一気に口ですすり込む。すると、蕎麦特有のかすかな甘味と素朴な匂いの中に、つけ汁のダシや醤油のうま味、鰹節や薬味の香りなどが口中に充満して、自然に箸は再び蕎麦に行く。蕎麦本来の風味は「モリ」にあるのは当然としても、いくらその蕎麦が絶品であろうとも、つけ汁がダメなら意味がない。だから、名代の蕎麦屋は、いつも蕎麦粉とともに、つけ汁の加減には最も神経をつかう。

蕎麦つゆの定式は、味醂と醤油に砂糖を加え、煮立てたものを「本返し」(カラ汁ともいう)と名付け、蕎麦屋は常にこれを常備し、随時、鰹節の煮出し汁と調合する。上等のつゆは、一番ダシだけで行い、二番ダシは種もの(てんぷらや油揚げなど)を煮るのに使う。

薬味はおろし大根、刻みネギ、山葵、七味唐辛子などと決まっている。

汁につけて食べる麺といえば、蕎麦と並ぶのが素麺と冷麦。素麺のつけ汁は、蕎麦と同じではないけなく、それより淡泊の方がよい。

鰹節のダシ汁に酒少々と塩で調味し、砂糖は使わず、醤油は色付け程度の吸い加減にしたのが用いられる。薬味には茗荷やネギのみじん切り、おろし生姜、ねり山葵などを添える。冷麦には、今度は蕎麦つゆよりやや鹹めとし、ネギや溶かし辛子をそえる。

このように、同じ日本の麺でも、種類によって、つけ汁の味の濃淡や薬味の種類がガラリと変わるこまやかさには感心させられる。よりおいしく麺を食べようとする長い間の知恵と工夫が素晴らしいつけ汁を生んだのであろう。

麺類だけではない。てんぷらも「天つゆ」をくぐらせてから食べる。ふつう、天つゆと呼ばれる割り醤油は、その大体の標準が決まっている。酒と味醂を等量合わせ、合わせたのと同量の醤油を加え、さらにその合わせたのと同量のダシ汁を合わせる。すなわち酒一、味醂一、醤油二、ダシ汁四の割合で、あるいはここに適宜に砂糖を加え、さっと煮冷まして用いる。これにたっぷりのおろし大根と、おろし生姜を添えるのを定式とする。

湯豆腐には、醤油七、酒三の割合で合わせて壺に入れ、つけ汁とする。薬味には花鰹、刻みネギ、あるいは好みで七味唐辛子を一緒にの器に混ぜて入れておくと、風味が融合して大変よい。冷奴のつけ汁は生醤油に少量の酒を割り、これに花鰹を添え、薬味におろし生姜、ネギ、青紫蘇などを付ける。

日本には、ほかにもさまざまな料理に、このようなつけ汁を用いて楽しむ食法がある。しかし、これらの食し方の裏には、それぞれに、理にかなった知恵があることを知るべきである。

蕎麦の持つ味とかすかな匂い、そして歯に当たる感触をそのまま生かすには、煮込むことよりも、つけ汁につけて、持ち味を存分に味わう方が良いのはいうまでもない。また素麺や冷麦とて、あの特有の口当たりと喉越しの快感さを味わうには、つけ汁法が最も良いのである。てんぷらに至っては、そのまま食べたのでは口中、油だらけになるうえに、しつこすぎる。それを美味に、あっさりした感覚で食べるには、天つゆが大きな役割を果たしてくれる。このように、つけ汁やつゆものを見ただけでも、日本人の食法の上手さをかいまみることができるのである。



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

ぜひ知っておきたい 30歳台からの ダイエットの基礎知識

ダイエットの定義は？

本来、英語の「diet」は日常的な食事や食べ物を指します。しかし日本では、「痩身」の意味合いが強く、そのための食事量や種類を制限する食事療法や減量法などを指すことが一般的のようです。

ダイエットの目的は人それぞれですが、特に若い世代を中心に、体重を減らすことだけに偏り、健康を損ねることが、大きな問題になっています。年齢を重ねるごとに、体にはさまざまな変化が訪れますので、体の内側の声に耳を傾けながら健康的なダイエットを行うことが重要です。

加齢とともに基礎代謝が減る

30歳以上の方々がダイエットを行う大きな理由に「痩せにくくなったから」というのがあります。これは自然な現象で、加齢とともに基礎代謝や筋肉量が減っていくためです。若い頃と同じ食事を繰り返していると、摂取エネルギーが消費を上回り、脂肪となって体に蓄積していきます。

蓄積した脂肪はどんな悪さをする？

脂肪そのものは決して悪者ではなく、生命活動に欠かせないものです。ただ適正を超えて体に蓄えら



れてしまうことが問題で、動脈硬化や脂肪肝のリスクが高まります。

悪玉コレステロール値が気になる

悪玉コレステロールは「悪玉」とはいいますが、もともとLDLコレステロールと呼ばれ、肝臓でつくられたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っています。こちら、増えすぎることが問題で、動脈硬化を起こしやすくなる恐れがあります。

食事と運動でバランスよく

健康的なダイエットの基本は「食事と運動」です。おいしく食べて、楽しく体を動かすこと、そしてそれを習慣にすることが大切です。

【食事のポイント】

- ・栄養をバランスよく摂取
- ・適量
- ・朝昼晩なるべく同じ時間帯に食事をし、食事を抜かない
- ・脂質を控える
- ・飲酒を控える



【運動のポイント】

- ・内臓脂肪を減らす有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、水泳など）を日常的に行う
- ・筋肉量を上げるためのスロートレーニング*を行う

※スロートレーニングとは？

筋肉の発揮張力を維持しながらゆっくりと動く運動のひとつ。関節や筋肉にかかる負荷が小さいことから、安全に行える効果的運動として期待されています。

★健康的なダイエットで、いきいきとした毎日を過ごしましょう！



お客さまからのお便りをご紹介

80歳！「前進あるのみ」でガンバっています!!

前略、今年の時期は終わってしまいましたが、毎年のお花見がとても楽しみです。にぎやかすぎる所よりも、たとえ一本でも満開に、一生懸命咲いている桜のほうが好きな私です。でも80歳を過ぎ、あと何年かしら？と思いつつも「まだまだ若い人には負けてはいられない」と内心は強気でガンバっています。だって、一生は一生ですから…。前進、前進、前進あるのみです。

東京都 匿名希望(女性)さま



とても魅力的なおたよりに、元気をいただきました！毎年のお花見を楽しみに、毎日を前向きに過ごしていきたいものです。そのためにも健康で！お客さまの健康を精一杯応援させていただきます！



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/>