

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



発酵学者 小泉武夫の  
健康食談義

第16回

## わたしの「元気になるご飯」

沖縄には昔から「薬食同源」という食の思想がある。どのような意味かという、「病気になってからでは遅い。食べものは薬なのだから常に良い薬(食べもの)をいただくことにより、病気から逃れることができるのだ」というものである。

それを肝に銘じて、「私の元気になるご飯」に就いて述べることにする。私は今78歳を元気に迎えて、澁澁とした毎日を送っているのであるが、これも食事の賜と思っている。基本は和食で、朝は大概、ご飯とスタミナ納豆汁、香のもの、焼き魚(ほぼめざし)で、これはほとんどぶれない。昼は事務所での弁当が多く、朝早く起きてつくったおかず(私は自宅にある厨房「食魔亭」でいつも自分で好きなものを料理している)をご飯とともに食べている。大概是魚の味噌漬け、あるいはすき焼きをメインに、脇に卵焼き、香のものを添える。晩めしは必ずといってよいが刺身を欠かさない。とりわけアジの叩きやマグロの赤身、カツオなどは猫にも負けぬほど好物である。その刺身に豆腐の味噌汁、納豆の和えもの、ヒジキの煮もの(ヒジキ、ニンジン、油揚げ、薩摩揚げ)あたりを付けてペロリといただく。勿論晩酌(日本酒大体二合)を忘れる筈はない。

ところで和食の基本は「一汁三菜」といわれている。「一汁」とはご飯と味噌汁のことで、あとそこに三種類のおかずが加わると和食は立派に成立するという。しかしそれより以前の基本は「一汁一菜」であって、「ご飯と味噌汁と一種のおかず」といった侘しいものでも和食は成立したのである。その上、そのおかずの一種は決められていて「香のもの」即ち漬けものなのである。

ご飯と味噌汁と漬けものさえあれば和食の基本は成立するが、これをよく考えてみれば天晴れなのはここに二種の発酵食品が含まれていることである。それは味噌汁の「味噌」と香のものである「漬けもの」なのだ。このことから解るように、そもそも和食は発酵食品が無いと成り立たず、

日本人は「発酵食民族」ということができるのである。

さて、江戸時代はどこへ行くにも歩いて行くしかなかった。江戸の日本橋から遠く離れた京の都や大坂に行くのも、てくてくと歩いて行った。南廻りの東海道には箱根八里のような登りの強い山道があったりして、旅人は大いに疲れたことであろう。とりわけ北廻りの中仙道の宿場間は山また山の急登が続き、老若男女が難儀した街道であった。その中仙道の中でも特に激しい登坂の続く木曾福島宿や妻籠宿、落合宿、中津川宿あたりの旅籠(旅館)では、旅人の疲れを取るための驚愕の「スタミナ食」が提供されていた。

それは大豆食であった。大豆のタンパク質(スタミナ源となる栄養素)含有量は約15~16%で、和牛の17~18%に比べて遜色はない。つまり大豆は畑の牛肉なのであるが、その特性をうまく使った知恵の食である。朝出立する旅人に食べさせたそのスタミナ食とは、味噌汁に豆腐を入れて豆腐汁をつくり、そこに引き割納豆(ネバネバの糸引き納豆を包丁で細かく叩いたもの)を加え、さらにその汁の上に千切りした油揚げを全面に被せたものである。

これは驚くべきスタミナ食である。大豆を肉と考えれば、味噌汁の味噌は大豆でつくるから肉汁。その肉汁に大豆でつくった豆腐(肉)を加えるのであるから肉汁に肉を加え、さらにそこに大豆でつくった納豆(肉)を加えるのであるから肉汁に肉を加え、さらに肉を加えている。その上、そこに大豆でつくった油揚げ(肉)を加えるので、肉汁に肉を加え、また肉を加え、さらに肉を加え、また肉をぶっ掛けている。即ちこの汁一杯の中には四種の肉(味噌+豆腐+納豆+油揚げ)が加えられているのだから驚かぬ訳にはいかない。もしこれを現代に肉に置き換えてみたまえ。つまり湯に豚肉と鶏肉と牛肉と羊肉を混ぜてつくった汁だ。これを毎日啜っていたら、十日も経たぬうちにコレステロールは天井にまで届いてしまい、とても不健康な汁になってしまう。

現代の疲れ切った人にも、私はこの江戸のスタミナ食を勧めている。味噌や納豆といった発酵食品には共通して免疫賦活効果が認められている上に、体も癒され、その上とても美味しい。私は今、この江戸のスタミナ食を毎朝啜って漲る元気でがんばっている。



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



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



## 不眠症を知る!!

### 不眠症って何?

大切な試験の前の日や心配事がある時に「どうしても眠れない」という体験は、誰しものが経験していることでしょう。多くの場合はその不安材料がなくなると、また、いつものように眠れるようになります。



ところが、いつまでたっても眠れない日が続くことがあります。すると、起きている時に倦怠感、集中力低下、食欲不振など、さまざまな不調が現れます。このように「①夜間の不眠が続き」「②日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下する」、このふたつが認められた時「不眠症」と診断されます。

### 眠れないタイプはさまざま

「眠れない」という状態には、いくつかのタイプがあります。布団に入ってもなかなか寝付けない「入眠障害」、眠りが浅く夜中に何度も目が覚めて再び寝付くのが難しい「中途覚醒」、ぐっすり眠ったという満足感がない「熟眠障害」、朝早く目覚めその後は眠れなくなってしまう「早朝覚醒」があります。こうしたタイプの分類は、改善方法を選択する際の参考になります。

### 睡眠の長さは問題ではない

睡眠時間の長さには個人差があります。ナポレオンは睡眠時間が3時間程度で十分だったそうで

すし、アインシュタインは毎日10時間以上の睡眠が必要だったといわれています。いずれも、それで日中元気に過ごすことができれば不眠症ではありません。

また、健康な人でも、睡眠時間は年齢とともに徐々に短くなります。「若い頃はもっと眠れたはずなのに」と思うのは当然ですが、「短くなるものだ」と、あまり睡眠時間にはこだわりすぎないことも大事です。

### 対処法

1日の中で眠りのリズムをつくり、それをできるだけ乱さないことも効果的です。以下の方法を試してみましょう。

- 就寝・起床時間を一定にして体内時計を乱さない
- 朝起きたら太陽の光を浴びて体を目覚めさせる
- 心地よい眠りのために、日中にほどよい肉体運動を行う
- 寝酒はだめ
- 快適な寝室づくり、眠りの儀式を

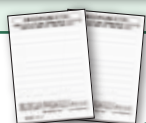


### 「眠れない」を怖がらない

眠れない日が続くと「また今夜も?」と不安になってしまい、余計目がさえてしまうということもあります。そんなときは、「どうせいつかは眠くなるのだから」と開きなおってしまうのも、ひとつの方法です。

それでも眠れず、日常生活に支障が出るようであれば、専門医に相談しましょう。多くの方が体験し、国民病ともいわれる不眠症は、特殊な病気ではありません。ひとりで抱え込まないことが、とても大切です。

★自分なりのよい睡眠方法をみつけて元気に過ごしましょう。



## 「健康食品館」をご利用の皆さまへ

「ありがとう通信」がホームページからもお楽しみいただけるようになりました。

いつもご好評いただいている会報誌「ありがとう通信」が、このたび、ホームページからもお楽しみいただけるようになりました。会員ページからご希望の号を気軽にダウンロードしていただけます。読み逃した過去号を振り返りたい時などに大変便利です。会員登録がお済みでない方は新規会員登録のうえ、ぜひご利用ください。



## 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/>