

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

2024

11

vol.39

季節に合った養生は食事から



## ボジョレー・ヌーヴォーと 晩秋の牡蠣

### ボジョレー・ヌーヴォーとは？

11月は、ワイン好きの方々にとって特別な月と言ってもよいのではないのでしょうか？ 11月の第3木曜日はボジョレー・ヌーヴォーの解禁日。日本は、時差の関係で本国のフランスよりも早くその日を迎えることができますとあって、日付が変わる深夜から盛り上がりを見せる恒例行事となっています。

そもそもボジョレーとはフランスのある地域の名前、ヌーヴォーは「新しい」という意味です。つまり、ボジョレー地区でその年に収穫されたブドウを仕込んで造った新酒のことを指します。寝かせたワインとは違う、とれたてブドウだからこそ楽しめるフレッシュな味わいが魅力です。

### ボジョレー・ヌーヴォーは「ガメイ種」

ボジョレー地区で収穫された新酒ワインなら、すべてボジョレー・ヌーヴォーを名乗ってよいというわけではありません。黒ブドウ「ガメイ種」から醸造された赤ワインのみがボジョレー・ヌーヴォーになります。ガメイ種は、正式には「ガメイ・ノワール・ア・ジュ・ブラン(=白い果汁の黒いガメイ)」と呼ばれています。

### ワインと牡蠣の素敵な関係

さて、ワインと相性がよい食材として知られるのが牡蠣。冬に向かって旨味を増す牡蠣は、生で、ソテーで、フライで…など、さまざまな食べ方で楽しむことができます。

赤ワインと牡蠣を楽しむなら、バターソテーや蒸し牡蠣で召し上がるとよいでしょう。赤ワインは果皮と種をまるごと仕込むワイン。赤ワインの渋みとバターなど脂分がお互いを和らげ、おいしさを高める好相性となっています。また、牡蠣に含まれる乳酸やコハク酸は、温かくなることで旨味を増す成分といわれています。

白ワインと牡蠣を楽しむなら、生牡蠣にレモンをかけて。ブドウの果汁だけで造られる白ワインは酸味が決め手。レモンの酸味と寄り添い、ミルクーな生牡蠣をおいしく食べることができます。

海の幸、山の幸がおいしくなる晩秋。牡蠣はもちろん、さまざまな食材でワインとのマリアージュを楽しんでみてはいかがでしょうか？





担当スタッフ 向井

# 太田胃散 健康コラム

今月のテーマ

脂肪



いるので、消費された中性脂肪は老廃物として二酸化炭素と水になります。二酸化炭素は私たちが息を吐き出す時に放出され、水分は汗や尿などの体液として放出されます。

## 脂肪燃焼のお話

### 白色脂肪細胞と中性脂肪

体脂肪とは、人体に蓄積された脂肪のことで、体内では主に「脂肪細胞」として存在します。脂肪細胞の中の「白色脂肪細胞」という細胞には、体内で使いきれず過剰となったエネルギーを中性脂肪として蓄える働きがあります。



### 「脂肪燃焼」とは？

「脂肪を燃やす」というフレーズをよくききますが、脂肪燃焼とは、体内の中性脂肪を分解して、エネルギーに変えて消費することを言います。

人の体は、エネルギーが必要な状態になると交感神経の活動が活発になり、中性脂肪を分解します。その分解には酸素を多く必要とします。分解された中性脂肪は筋肉に送られ、おもに運動することでエネルギーとして消費されていきます。これが「脂肪が燃える」ということです。

### 燃えた脂肪はどこへ行く？

中性脂肪は、炭素、水素、酸素からできて

### 効果的に脂肪を燃やす方法

最も効果的なのは、ウォーキングやサイクリングなどの「有酸素運動」を合計で1日20分以上行うことです。以前は連続した20分以上でなければ効果がないと言われてきましたが、最近の研究ではこまめな運動を合計して20分以上になれば、それほど大差なく、脂肪燃焼効果を得られることが分かっています。有酸素運動はその名の通り、酸素を取り入れながら行うので、中性脂肪の分解に必要な酸素が常に供給され、エネルギー源に変換されやすい状態となります。

また、筋肉トレーニングも行うとさらに効果的です。筋肉量が多いと、基礎代謝量がアップし、中性脂肪を消費しやすい体になるためです。基礎代謝量のアップは、筋肉量を増やすだけでなく、体を温めることでも上げることができます。湯船につかる、ストレッチをするなどを暮らしにプラスして、基礎代謝量を上げましょう。



### 「ありがとう通信」編集日より

11月の異名は「霜月」です。霜が降り始める頃という意味で、暦の上では冬の始まりとなります。寒くなる年末に向けて体調を十分に整えておきたいものですね。

ご愛顧いただいている「おいしい桑の葉青汁」には、日本人に不足しがちな栄養成分もしっかり。健康食品館では、朝の目覚めの一杯、そしておやすみ前のリラックスの一杯と、1日2杯の飲用をお勧めしています。この冬を元気で過ごすために、1日2杯の習慣にチャレンジしてみませんか？



体調を崩しやすい季節に向けて  
しっかり栄養が取れる  
1日2杯をオススメするにゃん!



### 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/>