

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
2
vol.30



小泉武夫の
健康食談義

第23回

江戸の健康食



江戸時代の日本人の食生活は今と比べれば実に質素なものであったが、しかしじっくりと見て内容分析をしてみると、そこには数多くの知恵が詰まっていたと驚かされる。

例えば味噌というものの考え方と使い方を見てみると、誠に理論と実用化がしっかりとされている。

味噌と一口にいても、全国にはさまざまなタイプの味噌が存在し、代表的なのが、米味噌、麦味噌、豆味噌である。

米味噌は大豆と米麴でつくった味噌で、麦味噌は大豆と麦麴でつくった味噌、一方、純粋に大豆だけでつくられているのが豆味噌で、溜り味噌、赤味噌ともいう。

豆味噌は、大豆100%だから、まさに肉そのもので（和牛のたんぱく質は約18%）、たんぱく質は約16%に達し、味噌の中でも抜群のスタミナ食品なのである。豆味噌は、愛知県と岐阜県が特産で、昔これらの地域は、三河・尾張・美濃・飛騨と呼ばれていた。戦国時代、「三河を制するものが日本を制する」といわれ、実際に三河の徳川家康が天下を取ったのはご存じであろうが、三河は日本で数少ない豆味噌の産地なのである。家康は、武将を強くするために豆味噌をつくったという逸話もあるほどで、豆味噌がなければ、もしかすると日本の歴史は違ったものになっていたかもしれない。

いずれにしても、家康が豆味噌好きだったのは有名で、戦地で兵隊たちが食べる食糧も、豆味噌をたっぷりつけたおにぎりだったという。つまり米の飯に味噌の肉を塗ったようなものだったから、これを食べた兵隊たちはスタミナ満点だった筈だ。味噌は、スタミナ食であると同時に、保存にも適していたので、戦地へ持参するにはもってこいの食品でもあった。

味噌はたんぱく源としてすぐれているだけでなく、必須アミノ酸やビタミンB群、カリウム、マグネシウム、カルシウムの補給にも役立ち、また、大豆に多いダイゼイン、

サポニン、ビタミンEなどは、体の老化を抑える抗酸化作用があることが証明されている。

中山道や奥羽街道の宿場では、朝食の定番が納豆を入れた豆腐の味噌汁だったといわれている。旅人たちは、その味噌汁をずずっとすすり、「よし、これで力がついた。今日も行くぞ」と、日の出とともに出立していった。

豆腐も納豆も、味噌汁の味噌も、すべて大豆でつくられているから、大豆イコール肉と考えると、具も何も入れない味噌汁は肉汁で、そこに大豆でつくった豆腐と納豆を入れるのだから、肉汁に肉を入れて、また肉を入れるようなもの。さらに油揚げを細かく切って入れたら、もう肉の四点盛りといった状態で、究極のスタミナ源となるのである。

ところで昨今、腸は免疫細胞を増やす要所であることがわかり、腸内フローラ（ビフィズス菌や乳酸菌など）を整える大切さが言われている。その菌体を増やし、そして整腸作用をさらに確実にこなわせるためには、食事に於ける食物繊維の多食も勧められてきた。ところが、このことを江戸人はすでに体験で知っていたのか、100%繊維でできている和紙まで料理して食べていたことがわかった。「奉書紙を三日ほど水に漬^{つけ}、成^{なる}ほど能^{よく}たたきつぶし^{くず}、葛^{くず}を合^{あわせ}て味噌にてこね^{よく}、能^{よく}程^{ほど}に切^{きり}て味噌汁にて煮^{この}る此餅^{この}を食する者は 年中悪病を除く也」

これは明和元年（1764年）の『料理珍味集』に記載されている一節である。

奉書紙の原料は楮^{こうぞ}の繊維だから、すでに日本人はこのころから、今日、重要視されている食物繊維（ダイエタリー・ファイバー）を意識的に摂り入れ、腸管への刺激による便秘の防止や、腸内細菌のコントロールをしていたことが推察されるのである。便秘の薬や整腸剤などのなかった時代の、まさに理にかなった知恵である。

このような知恵の食の例は極く一部で、江戸の食事の全てには必ずや何らかの知恵が織り込まれているのである。魚の粗の食べ方、保存食・佃煮の発明、民間薬として大根やとろろ芋の活用、干し椎茸の栄養素の蓄積、食花料理、甘酒で栄養補給、漬物での整腸作用、粥^{かゆ}や雑炊^{ぞうすい}の勧めなど枚挙に遑^{いとま}がない。世は正に飽食の時代。今こそ江戸人の食生活を再認識するのも大切ではあるまいか。



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
脂肪

担当スタッフ 向井



メタボを予防する 生活習慣と食事

「メタボ」とも呼ばれるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、不規則な生活習慣の積み重ねが原因となって起こることが多いため、生活習慣を見直してみることが大切です。メタボを予防するには、運動と食事の2本の柱を中心に考えてみるのが重要です。



運動習慣を身につけましょう

運動には、ウォーキング、スロージョギング、自転車をこぐなどの有酸素運動がおすすめです。毎日合計30分以上行うことを目標に頑張りましょう。運動習慣のない方は、1日10分のウォーキングからでも構いません。無理なく、継続して運動することが大切です。



食生活改善のポイント

① 食べ過ぎを防ぎましょう

メタボの方の多くが「カロリーの摂り過ぎ」による肥満というのが現状です。しかし、無理なダイ

腹八分目



エットは逆効果。そこで「腹八分目」「1割減」など、自分で目安を決めて少しずつ行っていきましょう。

② 副菜を充実させましょう

副菜とは主にビタミン・ミネラル、食物繊維の供給源になるもので、野菜、きのこ、いも、海藻料理などにあたります。この副菜を充実させると、栄養バランスも整い、食物繊維のおかげで満腹感も得られるので、一石二鳥です。



③ 間食、アルコールは適量を心がけましょう

ちょこっと食べるお菓子、ちょこっと飲むアルコール。この「ちょこっと」が意外とくせものです。量は少なくともカロリーは高め。お腹いっぱいのお菓子や深酒は控えて、気分転換の材料程度で押さえておきましょう。

④ こんなことにも気をつけて

寝る直前の飲食は、胃や腸の活動で寝つきが悪くなります。寝不足は食欲を促進するホルモンの分泌を増大させるため肥満の原因になりますので注意しましょう。

また、外食をする時、市販のお惣菜やコンビニ食を買う時は、単品の丼ものではなく、定食やセットメニューを選ぶように心がけましょう。

★イキイキとした毎日のために、メタボを予防して健康的に過ごしましょう！



「ありがとう通信」編集だより

一年の中でも、寒さが厳しくなるこの時期ですが、お元気でお過ごしでしょうか？

いつも太田胃散健康食品館の商品をご愛用いただき、誠にありがとうございます。

さて、2月といえば節分。ご家庭や職場などでも豆まきで邪気を払い、無病息災を祈って恵方巻きを召し上がるなど、節分の行事を行った方々も多いのではないのでしょうか。今年もよい一年となりますようスタッフ一同、心よりお祈り申し上げます。もう少し寒い日が続きそうですが、ぜひ温かい「おいしい桑の葉青汁」を召し上がって元気に過ごしてくださいね！



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/>