

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



小泉武夫の
健康食談義

最終回



民族・食べ方・食文化

発酵学と食文化を専攻してきた私は、これまで大学では「食と民族」、国立民族学博物館では「酒と民族」を主なテーマに研究してきたので、よく現場に入って調査をしてきた。そのため、地球上のあちこちで珍しい酒や珍奇な発酵食品と出会い、それを飲み、食ってきた。その食の冒険のような旅の写真とエッセイは『冒険する舌』（集英社インターナショナル）や『中国怪食紀行』（日経BPマーケティング・旧日本経済新聞出版）、『旅せざる者食うべからず』（光文社知恵の森文庫）などで刊行してきた。

「食の文化」は、民族によってそれぞれに異なってくるのが当然で、例えば虫を食う民族は地球上の至るところにあるが、その食いはさまざまで、そこに互いの民族の固有の虫食文化が生じるのである。私が現場で見てきたもので最も傑作だったのは、ラオスのビエンチャン中央市場でのものだった。

虫を食べる本といえば、ずっと昔読んだ西丸震也（以下敬称略）の『動物紳士録』（中公文庫）は面白かった。テッポウムシというイモムシの幼虫を、山の男たちは輪切りにし、それをワサビ醤油で食べると刺身感覚で味わえる、といった話など、虫食文化の一面を知る好著だ。

野中健一の『虫食む人々の暮らし』（NHKブックス）は、文化性と教養性の高い高著である。単に虫の食味を求めるのではなく、自然環境への理解を深めながら、地球上の昆虫食の現状とあるべき姿を冷静に述べている。

デイビッド・ウォルトナー＝テーブズ（著）、片岡夏実（訳）の『昆虫食と文明』（築地書館）は、人口が増え続ける現代の地球に於いて、昆虫を安全かつ安定的な食糧としてすでに実践している現場を報告し、これからの昆虫食の重要性を述べている。未来の食の文化を考える一端として、示唆に富んだ格好の一冊である。

発酵学は私の専門の学問であるが、この地球上には

実にさまざまな、あるいは奇妙な発酵食品があるものだと感心しながら見てきた。その中で、カナダからグリーンランドにかけて住むイヌイット族がつくる「キビャック」という食べ物にも興味深かった。詳しくは、植村が単独で北極点に達したことを記念した『文春デラックス』に書かれているが、ここでは彼がこの発酵食品をどれほど愛していたかについて述べてみよう。『植村直己 北極点グリーンランド単独行』（文藝春秋）には、北極点をめざしている途中、空からの補給物資の中にキビャックが入っていたことに、ことのほか喜んだことが手記として残している。実はこの旅の出発前に、植村はキビャックを紛失（実は盗難に遭う）し、大いに悔やんだのである、それがどれほど残念がり落胆したのかを知る格好の本は、湯川豊の『植村直己・夢の軌跡』（文藝春秋）である。植村冒険ワールドの決定版のようなこの本で、湯川はとても面白いことを書いている。アラートの基地にいた支援隊の人の話として、植村はその日その日の行動を無線で報告してくるたびに、「キビャックは誰が盗ったのか」「どこに行ったのか」と毎日、執拗に言ってきたというのである。

湯川はその本で、植村のキビャックに対する執念に触れているが、私はそれを読んで植村の強靱な冒険心と精神力は、大好物のキビャックを取り戻したいという気迫と貪欲さに、その一端を垣間見ることができると思った。

毎月お楽しみいただいております「小泉武夫の健康食談義」は今号をもって終了となります。これまで、小泉先生の執筆を通して、多彩な食の世界や発酵の世界をご紹介させていただきましたが、私どもにとっても大変な勉強となり、食と健康はまさに密接に関わりあっていることをあらためて実感いたしました。小泉先生、ありがとうございました！

このコーナーへのご感想やご意見を太田胃散 健康食品館へお寄せいただくと幸いです。たくさんのお便りをお待ちしております。また、過去の会報誌は健康食品館（WEB）の会員メニューからご覧になることができますので、ぜひご確認ください。

これからも食と健康に関する情報をお届けしてまいりますので、ありがとう通信を引き続きよろしく願いいたします！





担当スタッフ 向井

太田胃散 健康コラム

今月のテーマ
ダイエット



ダイエットと間食のお話

ダイエット中は、食事の量も気になりますが、時々食べたくなるのが間食です。今回は、ダイエット中に間食を取るポイントや、おすすめの食材などをご紹介します。



そもそもダイエット中の間食はOK?

ダイエット中の間食には罪悪感を感じる方もいるかも知れません。しかし、間食にはメリットもあります。間食の適量やタイミングを守ることで夕食の食べ過ぎを抑え、足りない栄養素を補えます。また、空腹後に食事を摂ると血糖値が急上昇しますが、軽い間食はその急上昇を抑えてくれる働きがあります。

間食選びのポイントは?

①1日200kcalまで、糖質は10g以下

1日の糖質量の目安は70~130gですので、3食と間食で調整しましょう。3回の食事以外の摂取カロリーは200kcalが適当と考えられます。

②たんぱく質や食物繊維を含む食品

たんぱく質は腹持ちがよく脂肪になりにくいといわれています。また、筋肉量を増やし基礎代謝アップも期待できます。ただし摂り過ぎには注意しましょう。

食物繊維は、腸内の環境を整え体内の老廃

物を排泄させる効果が期待できます。

③噛む回数が多い食品

よく噛んで食べると、満腹感が得られやすくなります。

おすすめの間食は?

①小魚 / カルシウムや

鉄分豊富で低カロリーの食品です。

②チーズ / たんぱく質豊富な食品。

脂質の多いクリームチーズは避けましょう。

③ナッツ / 食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富な食品。キャラメリゼされたものより素焼きタイプがカロリー低めです。

④サラダチキン / 高たんぱく・低カロリー。筋トレにもおすすめです。

⑤おしゃぶり昆布・茎わかめ / 低糖質・低カロリー。カルシウムやミネラル、食物繊維が豊富です。



間食を摂る時の注意点

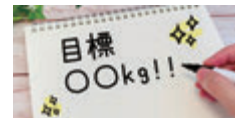
①間食の時間は10時と15時

朝昼晩の食事はしっかり摂りつつ、その間を補う形で間食を取り入れましょう。夜の時間帯は摂らないようにしましょう。

②運動もしっかり

消費カロリーを増やすため、歩く距離を伸ばすなどして、運動もしっかり行しましょう。

★間食の摂り過ぎに注意して、おいしく楽しくダイエットを行いましょう!



「ありがとう通信」編集だよ!

3月になり、暖かく感じる日も多くなりました。桜のニュースも気になる今日この頃ですが、まだまだ寒い日もあります。

また、日中に比べ、朝晩は気温がぐんと低くなっています。1日の気温の変化が大きい時期なので、体調を崩さないように注意したいものですね。本格的な春は、すぐそこまで来ています。「おいしい桑の葉青汁」でしっかり栄養を摂り、体を温めて、今月も健やかに過ごしてくださいね。

では来月も元気で会いましょう!



もっとしっかり
栄養を取りたい方は
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/>