

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
5
vol.33

季節に合った
養生は食事から

空に向かってのびる

そら豆

世界最古の農産物?!

青果店やスーパーの店頭に並ぶおいしそうなそら豆。食料として栽培され始めたのは紀元前5千年頃と考えられています。日本へ伝わったのは8世紀頃。日本最古の書物である『古事記』にその名前が挙がっています。

たくさん名前を持つ豆

「空に向かって成長するから」そら豆。このほかに、蚕の形に似ているので「蚕豆」、冬から春にかけてつくられるので「冬豆」、早春から収穫できるので「新豆」、胡人(イラン系の農耕民族)が持ってきた豆なので「胡豆」などの名前があります。中国でも9つほど、ヨーロッパでは20ほどの呼び名があるといわれています。

特徴は「お歯黒」

お歯黒とは、歯を黒く染める化粧法のことですが、そら豆にも「お歯黒」があります。それは豆についた黒い筋。豆を土にまく時や皮に切れ目を入れる時の目印になっています。また走りの時はお歯黒の色が薄く、名残りが近くにつれて黒々としてくるのも大きな特徴です。

「もちにつくり、食すもよろし」

そら豆は比較的寒さに強いので、作物の少ない

時期の貴重な食料にもなりました。約300年前に書かれた『農業全書』には「青きとき莢(さや)ながら煮て菓子にもなり、また麦より先にいでくるゆえ、飢饉の年にとりわけ助けとなる。また麦をあわせて飯にしてよろし。また粉にして、もちにつくり食すもよろし」と記され、さまざまな食物に活用されていることを伝えています。

世界のそら豆活用法

豆板醤(中国):そら豆に塩、赤唐辛子、こうじなどを加えて発酵させた中国・四川地方の唐辛子みそ。現在では、日本のスーパーでも手軽に手に入る身近な調味料です。

ターメイヤ(エジプト):茹でたそら豆にスパイスを混ぜて揚げたコロッケです。

ファーベ・ペコリーノ(イタリア):生で食べられるファーベという品種にペコリーノチーズを添え、オリーブオイルとこしょうをふったおつまみ。春の風物詩です。

ミチロネス:乾燥そら豆、豚肉、チョリソを煮込んだスペイン南部の郷土料理。

★旬が短いそら豆。今年もいろいろな食べ方で楽しんでくださいね！



太田胃散

明治12年創業の太田胃散は、新たな発見で一歩先の健康へ





担当スタッフ 向井

太田胃散 健康コラム

今月のテーマ
脂肪



痩せていても生活習慣病に？ 「やせメタボ」とは？

「メタボは、太っている人、お腹ぽっこりの人」と思い込んでいませんか？ 近年の研究から、標準体型や痩せ型の方の中にも、メタボリックシンドロームと同様の健康リスクを持つ方がいることが分かってきました。



メタボとは？

「メタボ」は「メタボリックシンドローム」の略。内臓の周囲に脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」に加え、脂質代謝異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上が当てはまる状態のことをいいます。メタボは、動脈硬化を進め、脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な病気につながりやすいことが知られています。

ウエスト周囲径 男性 85cm以上 女性 90cm以上 ※内臓脂肪面積 100cm ² 以上相当	3つのうち2項目以上	高脂血症 高トリグリセライド血症:トリグリセライド(中性脂肪) 150mg/dl以上 かつ/または 低HDLコレステロール血症:HDLコレステロール 40mg/dl未満
		高血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧 85mmHg以上
		高血糖 空腹時血糖 110mg/dl以上

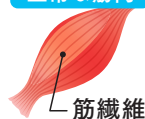
※メタボリックシンドロームの診断基準 出典:厚生労働省e-ヘルスネット

太っていないのにメタボと同じ？

最近、見た目は太っていないのに、メタボと同じリスクを持つ「やせメタボ」の方が増えています。その

ポイントになるのが「筋肉」。筋肉には体の器官を動かす働きがあり、「筋繊維」というたくさんの繊維でできています。ところが、脂肪の摂り過ぎ、運動不足でいると、筋肉に脂肪が溜まる「脂肪筋」という状態になります。この状態になると、インスリン(糖の代謝を調節し、血糖値を一定に保つ働きを持つホルモン)の働きを悪くして、糖尿病などのリスクが高まってしまうといわれています。

正常な筋肉



運動不足や高脂肪食で脂肪筋に



「やせメタボ」に陥りやすいのはどんな人？

食事で脂肪を摂り過ぎる人、運動不足の人は、脂肪がエネルギーに変わりにくく、脂肪筋になりやすい傾向があります。脂分の多い食事を続け1日3,000歩以下という生活を3日間続けただけで、脂肪筋肉が1.5倍になり、インスリン感受性も低下したという研究報告もあります。

「やせメタボ」を予防・改善するには？

一番の対処方法は「運動量を増やす」ことです。筋肉を増やす「筋トレ」と脂肪を燃やす「有酸素運動」を組み合わせ、筋肉の質と量を向上させましょう。いきなり激しい運動を始めるのではなく、自宅や職場でこまめに動く、歩くことを習慣づけていくとよいでしょう。厚生労働省でも「今より10分多く体を動かしましょう」と呼びかけています。可能なことから取り組んで、健康を手に入れましょう！

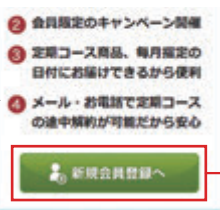


「健康食品館」をご利用の皆さまへ



「おいしい桑の葉青汁」と「ソイヨーグル[®]」を使用したレシピがホームページからダウンロードしていただけます。

レシピを考えてくださっているのは、大人気イタリアン「シンプル リトル クチーナ」のオーナーシェフ・佐藤夢之介氏。「たまには違う摂り方をしたい」「つくったヨーグルトをおいしく料理したい」といったお声に応える多彩なレシピをお楽しみいただけます。ダウンロードには会員登録が必要です。まだお済みでない方は、この機会に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/>