

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



季節に合った
養生は食事から

パリッ!
ポリッ!

みずみずしい

きゅうりのお話

インドから日本へ

きゅうりの原産地は、インドのヒマラヤ山麓からネパールあたりにかけて標高1500メートルほどの渓谷と考えられています。記録には、紀元前122年、漢の武帝の時代に張騫がシルクロードを経て、中国に持ち帰ったと書かれており、かなり古くからあった野菜ということが分かります

日本に伝わったのは、10世紀の少し前。独特の香りがあることから「きゅうり気瓜」、また「あおうり青瓜」「からうり加良宇利」などと呼ばれたようです。

昔は嫌われ野菜

今でこそ、親しまれているきゅうりですが、江戸時代初期は、あまり大事にされていませんでした。黄門様で知られる徳川光圀は「きゅうりは穢れが多いので、食べて神仏を参拝してはいけない」などと言っていたそうです。本草学者の貝原益軒も「瓜類の下品(下等)なり。味良からず小毒(苦味、えぐみ)あり」と、きゅうりについてあまりよく書いていませんでした。

きゅうりにとって不運だったのが、輪切りの断面。

タネの部分が3つに分かれていることから「葵の御紋に酷似している。実にけしからん」と、武士たちに嫌われてしまったそうです。さらに、京都八坂神社の神紋にも似ていることから、今でも、祇園祭の期間中、関係者や氏子の方々はきゅうりを食べないようにしているとか。ただしこれは、旬のきゅうりを食べないことで、祇園祭の無事を祈る願掛けの意味もあるといわれています。

「初物」がきっかけで人気者に!

そんなきゅうりへの見方が変わってきたのは江戸時代終わり頃。『和漢三才図会』や『日養生鑑』には「毒なし、熱冷まし、のどの渴きを止め、利尿作用あり」などと書かれるようになりました。さらに、初物好きな江戸っ子が注目するようになり、品種改良や促成栽培の研究が盛んに行われるようになりました。

夏の暑さを和らげるきゅうりの涼しげな香りとみずみずしさ。生はもちろん、炒めてもよし、煮物でもよし。夏の味噌汁としてもおいしく召し上がれます。この夏は、旬のきゅうりで元気にお過ごしください!



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
睡眠



担当スタッフ 向井



健やかな睡眠は元気の基本

私たちは、睡眠をとることで、体や脳を休めています。睡眠は休養に必要なだけでなく、記憶・気分調節・免疫機能の増強など、さまざまな精神機能や身体機能に関連しているといわれています。健やかな睡眠は、元気な毎日のための基本であるということが出来ます。

レム睡眠とノンレム睡眠が交互に訪れる

眠りは、脳波に現れる変化によって「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」があります。個人差がありますが、90分ほどの周期で交互に現れ、一晩に3～5回繰り返されます。

レム睡眠中は、目玉がピクピクと活発に動くことからそう名づけられています(**Rapid Eye Movement**)。健康な人をレム睡眠中に覚醒させると約8割の人が「夢を見ていた」と話すことから、「夢を見る睡眠」という研究者もいます。

レム睡眠ではない睡眠をノンレム睡眠と呼びます。この睡眠は、深さが3段階に分けられています。

質のよい睡眠で、健康な毎日

現代は、「生活リズムが乱れる」「ストレスを受ける」などして、よい睡眠を得にくくなっています。質の悪い睡眠は、生活習慣病のリスクを高め、症状を悪化させることが分かっています。睡眠の時間をしっかり確保できるように、ライフスタイルを工夫することが大切です。まずは自分にとって適正な睡眠時間はどの程度なのか、調べてみましょう。



適正な睡眠時間の見つけ方

- ① 意識して、1週間ほど同じ睡眠時間をとる。
- ② 翌週は、30分ほど睡眠時間をのばし、1週間ほどその睡眠時間をとるようにする。
- ③ 睡眠時間をさらに増やしたり、短くしたりして、日中に調子よく過ごすことができる睡眠時間を見つける。

自分にとっての適正な睡眠時間を見つけたら以下のことにも注意しましょう。

- ① 適度な運動習慣を身につけ、日中は活動的に過ごす。
- ② 就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェイン、スマホを控える。
- ③ 起きたら朝日を浴びる。
- ④ 朝食を摂る。
- ⑤ 光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境をつくる。



「ありがとう通信」編集だよ

7月は七夕の季節。天の川に隔てられたふたつの星のロマンスはよく知られているお話ですね。織姫星はこと座のベガ、彦星はわし座のアルタイルという星です。はくちょう座のデネブとともに描く星の三角形は「夏の大三角形」と呼ばれています。忙しい毎日ですが、疲れを感じた時は、夜空を見上げて、この三角形を探してみたいかがでしょうか。ちょっと気分が変わるかもしれません。



またそんな日は「おいしい桑の葉青汁」を飲んで早めに床に入りましょう。これから暑くなり夏バテも気になってきますので、ゆったりと過ごす時間を大切にしてください。今月も元気に過ごしましょう!



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/>