

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
8
vol.36

季節に合った
養生は食事から

夏バテ予防はやっぱりこれ！ うなぎあれこれ

うなぎって、どうして「うなぎ」？

うなぎの名前が見られるのは万葉の頃。その頃は「むなぎ」と呼ばれており、それが「うなぎ」になったようです。「むなぎ」については、「む=身」「なぎ=長い」つまり体の長い魚という説や、黄色い魚という意味の「胸黄」という説があります。

「うなぎ」が登場する万葉集の歌とは？

貴族・歌人であり万葉集の編者でもある大伴家持が詠んだうなぎの歌があります。

石麻呂に 吾物申す 夏瘦せに
よしというものぞ むなぎ捕り喫せ

(石麻呂さん、夏瘦せによいといわれるうなぎを捕ってきて食べなさい)

瘦す瘦すも 生けらばあらむを
はたやはた むなぎを捕ると 川に流るな
(夏瘦せしていても生きていればよい。それより川へうなぎ捕りに行って命を落とさないようにしてください)

最初は「川に行つてうなぎを捕りなさい」と言いましたが、次は「その体で川は危険だからやっぱり止めて」という気遣いが興味深いですね。

うなぎの栄養は？

脂質や動脈硬化などを予防するDHAやEPAが多いことが特徴です。また皮膚、髪を健康に保つビタミンA、老化予防効果のあるビタミンB2、抗酸化作用のあるビタミンEなども豊富です。さらに、筋肉中のカルシウム量が多く、骨吸収や骨形成を調節するカルシトニンというホルモンの活性が高いといわれています。

世界のうなぎ料理って？

日本では蒲焼き、白焼きなどが有名ですが、世界にもさまざまなうなぎ料理があります。イギリスではうなぎの煮凝りが人気。フランスではうなぎの赤ワイン仕込みやホワイトソース煮などがよく食べられます。インドネシアではココナツミルクで煮たりカレー風味に仕立てたりするそうです。

夏バテに限らず、疲れたなと思った時はうなぎや好きな食べ物を食べて、元気を取り戻してくださいね！





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



おさらい！ 脂肪の基礎知識

「脂肪(脂質)」と聞くと、悪者のイメージを持つ方も多いのではないのでしょうか。しかし、脂肪は三大栄養素のひとつに数えられていることから分かるように、人間が生きていく上では、非常に重要なものです。今回は、この脂肪の役割や働きをおさらいしてみましょう。

脂肪の種類

脂肪は、化学構造の違いによって、単純脂質(中性脂肪、ロウ)、複合脂質(リン脂質、糖脂質、リポタンパク質)、誘導脂質(ステロール類)の3種類に分けられます。これらの脂質を構成している重要な要素が脂肪酸です。脂肪酸は、構造の違いによって飽和脂肪酸(動物性脂肪に多い)と不飽和脂肪酸(植物油や魚油に多い)に分けられ、そのうち、食物から摂る必要があるものを必須脂肪酸といいます。

脂肪の働き

脂肪は重要なエネルギー源であり、1gあたり9kcalのエネルギーを産生します。これは糖質やたんぱく質の約2倍にあたります。そのほか、「ホル

モンや細胞膜、核膜の構成成分になる」「臓器を保護する」「寒冷から体を守る」「脂溶性ビタミンの吸収を助ける」などの働きがあります。

また、不飽和脂肪酸には、血中の中性脂肪値やコレステロール値を低下させる働きもあります。

脂肪の摂りすぎや不足

脂肪を摂りすぎると、消費されなかった分が体に溜まり肥満を招きます。肥満を長く放置すると、動脈硬化や脂質異常症などの生活習慣病の原因になる可能性があります。

一方、不足すると、エネルギーが足りずに疲れやすくなったり、抵抗力が低下したりします。また、脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E・K)が吸収されにくくなって、皮膚炎や便秘を起こしやすくなります。

多く含まれる食品

植物油は種類に関わらず100%が脂肪分、マーガリンやバターは80%、マヨネーズは75%が脂肪分となります。また、生クリームやチーズなど成分が凝縮された乳製品、脂身の多い肉、サラミやソーセージ、魚のトロ部分などにも脂肪が豊富です。脂肪は必要な成分ではありますが、日本人は脂肪の摂りすぎ傾向にあるようですので、十分注意しましょう。また、肉類、植物油、魚油など、さまざまな食品からバランスよく脂肪を摂るように心がけましょう。



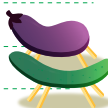
「ありがとう通信」編集だより

いつも「太田胃散健康食品館」

ならびに「ありがとう通信」をご愛顧いただき、まことにありがとうございます。8月がお盆という地方の皆さまは、準備や後片付けで、お忙しくお過ごしではないのでしょうか。離れて暮らすご家族やご友人との再会を楽しんでいる方もいらっしゃるかもしれませんね。

今年もいよいよ本格的な暑さの季節です。「室内ではエアコンや扇風機などを利用して暑さを我慢しない」「こまめに水分補給をする」など、熱中症対策をしっかりと行って楽しい夏をお過ごしください。

時には冷たくした「おいしい桑の葉青汁」で、思い出話に花を咲かせるのもよいかもしれませんね。



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きます場合がございます。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/>