

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
9
vol.37

季節に合った
養生は食事から

秋の美しい月とともに 名月と里芋

中秋の名月とは？

徐々に気温が下がって空気も澄み、月もすっきりと鮮やかに見える季節になりました。今年の中秋の名月は9月17日です。ところで「中秋の名月」とは、そもそも何でしょうか？現在の太陽暦では、お月見の日は年ごとに異なりますが、旧暦では、月の満ち欠けを基準としており、15日が満月であると考えられていました。特に旧暦7月、8月、9月の月は美しく、中でもその真ん中にあたる月はひときわ輝いて見えることから「中秋の名月」と呼ばれるようになりました。

中秋の満月を鑑賞する風習はいつから？

中秋の名月を愛でる習慣は、中国から伝わったものです。清の時代には、元旦・端午と並ぶ三大節とされました。朝鮮半島では「秋夕(チュソク)」と呼ばれ、一年でも重要な日とされています。日本では、奈良・平安時代頃から貴族たちによって宴が催されるようになりました。秋の七草を飾り、月見団子や里芋、果物などを備える習慣が現在にまで受け継がれています。

月と農事の深い関係

中秋の名月に芋や団子などを供えて月を愛でる風習は、暦が無かった時代には、月の満ち欠けが農事の判断材料で、月が農耕行事と深く関わってきたからと考えられています。また、里芋は、ひと株で子芋、孫芋と増えることから、古くから子孫繁栄の縁起物とされ、種々の祝い事に用いられてきました。関東地方では、皮をむかずにそのまま蒸すか茹でる調理法で「衣被(きぬかつぎ)」と呼ばれます。関西では、煮転がしや味噌煮にして供えられます。

ヘルシーな秋の恵み

里芋の主成分はでんぷん質。でんぷんは加熱すると糊化して消化吸収されやすくなります。いも類の中では比較的カロリーが低く、水分が多いのが特徴です。また、ナトリウムを体の外に排泄して高血圧を予防するカリウムが多く含まれています。

★秋が旬の里芋。おいしく食べて元気に
過ごしましょう！



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





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
ダイエット

担当スタッフ 向井



知っておきたい ダイエットの基礎知識① カロリーを知る!



カロリーとは?

「カロリー」の語源はラテン語の「calor(熱)」。
熱量(エネルギー)を表す単位のひとつで、食品面
ではキロカロリー(kcal)が主に使われています。

1kcalは、1リットルの水を1気圧のもとで1℃
上昇させるのに必要な熱量と定義されています。

健康的な生活のために必要な1日の推定カロリー

厚生労働省では、18歳以上の成人が1日に
必要とする推定カロリーを

基礎代謝量 × 身体活動レベル

という計算で求めています。

「基礎代謝量」とは、何もしないでじっとして
いる時に消費される最小限のカロリーです。
「身体活動レベル」は、日常的に体を動かして
いるレベルのことで、3段階に分けられます。
上記の計算から求められた数値をまとめたものが
右上の表で、性別・年齢別の「健康的な生活の
ために必要な1日の推定カロリー」です。

【男性】 推定エネルギー必要量(1日あたり)

身体活動レベル	低い(Ⅰ)	ふつう(Ⅱ)	高い(Ⅲ)
18~29歳	2,300kcal	2,650kcal	3,050kcal
30~49歳	2,300kcal	2,700kcal	3,050kcal
50~64歳	2,200kcal	2,600kcal	2,950kcal
65~74歳	2,050kcal	2,400kcal	2,750kcal
75歳以上	1,800kcal	2,100kcal	—

【女性】

身体活動レベル	低い(Ⅰ)	ふつう(Ⅱ)	高い(Ⅲ)
18~29歳	1,700kcal	2,000kcal	2,300kcal
30~49歳	1,750kcal	2,050kcal	2,350kcal
50~64歳	1,650kcal	1,950kcal	2,250kcal
65~74歳	1,550kcal	1,850kcal	2,100kcal
75歳以上	1,450kcal	1,650kcal	—

身体活動レベルの内容

低い(Ⅰ) : 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

ふつう(Ⅱ) : 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・
買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む場合

高い(Ⅲ) : 移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇におけ
る活発な運動習慣を持っている場合

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

体脂肪1kgを落とすには?

体脂肪を1kg減らすために必要なカロリーは
7,200kcal程度とされています。

「1ヶ月で1kgの体脂肪を減らしたい」となると、
 $7,200\text{kcal} \div 30\text{日} = 240\text{kcal}$ となり、1日あたり
240kcalの消費を増やすか、摂取を控えることが
必要になります。240kcalは、食事では、ご飯茶
碗に軽く1杯程度(約150g/234kcal)、運動で
あればジョギング30分弱、ウォーキング50分
程度となります。

日頃、口にする食べ物のカロリーの目安を知って
おけば、ダイエットに役立てることができるという
わけですね。

240kcal相当の食品の目安(可食部100gあたり)

あんぱん(こしあん)
253kcal

コーンクリームコロッケ
245kcal



シュークリーム
223kcal



エビフライ
236kcal

※日本食品成分表八訂より



「ありがとう通信」編集だより

今月号は、表面で「名月と里芋」についてご紹介
しましたがいかがでしたか?お月見といえば、
お団子も欠かすことができないお供物のひとつです。
供える数は、十五夜に因んで15個だったり、12ヶ月だから
12個だったりときさまざま。また、形は、満月に因んでまん丸
にする地域もあれば、細くして餡を巻く地域もありま
す。さらに平たくして中央をくぼませる地域も。皆さ
まの地域では、どんなお団子をお供えするのでしょう
か?「おいしい桑の葉青汁」を片手に、夜空に照る月を眺
めてリラックスしていただけると幸いです。

真夏の疲れが出る頃です
ので、無理をせずお過ごし
ください。また次回お会いしま
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/>