

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

2025

1

vol.41



冬に楽しむ鍋の話

文明開化を象徴した鍋とは？

現在のような「鍋」の食スタイルの歴史には諸説ありますが、江戸時代に七輪が普及し「煮込みながら食べる」というスタイルの登場が関係したのではないかとされています。また、卓袱料理^{しっぽく}などの影響で「皆でひとつの皿（鍋）を囲む」という食スタイルが始まったのは、江戸末期から明治頃といわれています。

明治時代に入って流行したのは「牛鍋」でした。それまで禁止されてきた肉食が、富国強兵策により逆に奨励されるようになったのです。先進的な西洋文化のイメージから、特に牛肉の人気が高まりました。

地方の数だけ、家庭の数だけ鍋がある！

山海の幸に恵まれた日本には、各地に「ご当地鍋」があります。たとえば北海道の「石狩鍋」。鮭を贅沢に使う鍋です。じゃがいもやバターなど、北海道の特産物を加えてバージョンアップを楽しむ方々もいます。北関東・茨城県沿岸部では「あんこう鍋」。豪快な吊るし切りで捌かれた身や部位と野菜を煮込んで熱々のうちにいただきます。そして福岡・博多名物といえば「モツ鍋」です。コラーゲンたっぷりでヘルシー。美肌効果やダイエット効果も

期待できると若い方々にも大人気です。

さらには、スパイシーなカレー鍋、辛みと酸味のキムチ鍋、魚介の旨みがたっぷり出ているブイヤベース風など、海外の郷土料理を取り入れた鍋も人気急上昇です。

あなたの役職は？

一人鍋もいいけれど、みんなでワイワイ言いながら囲む鍋も楽しいもの。そんな時、必ずと言っていいほど登場するのが「鍋奉行」です。具材や調味料を加えるタイミング、食べるタイミングをしっかり管理してくれる頼もしいお奉行様です。

最近では、この鍋奉行にちなんで、灰汁取り担当を「アク代官」、火加減担当を「火消し」などと呼んで楽しんでいるそうです。さらに、でき上がりをひたすら待っている人のことを「マチ娘」「マチ奉行」と呼ぶのだとか。さて、あなたはどの役職ですか？

★肉や魚、野菜がたっぷり入った鍋は、栄養バランスもばっちりの健康食。おいしく鍋を食べて、この冬も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
睡眠

担当スタッフ 向井



眠りの雑学！ 偉人たちの 睡眠時間



日本人の平均的な睡眠時間は約7時間とされていますが、仕事やライフスタイルの影響などもあり、それより短いほうが快適な人（ショートスリーパー）、長い方が快適な人（ロングスリーパー）がいます。過去の偉人たちにもいろいろなタイプがあったようですので、ご紹介しましょう。

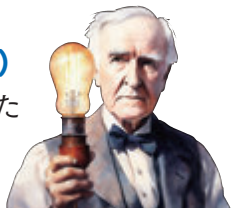
ナポレオン・ボナパルト（3時間）

彼の睡眠時間が3時間だったとはよく耳にする話。一説には「昼寝」もしていたから…とも言われていますが、それにしても夜の3時間睡眠は短かったと言えるでしょう。



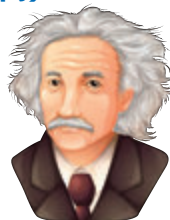
トーマス・エジソン（4～6時間）

研究で忙しい毎日を送っていたエジソンは「4時間以上眠ると体調が悪くなる」と言っていたそうです。また「皆は寝過ぎている。私は死んだあとたっぷり眠るつもりだ」という名言を残しました。



アルベルト・アインシュタイン（10時間）

ヒトラーの行進を見て失神したという逸話が残っているほど神経が繊細だったアインシュタイン。日常生活に敏感に反応して脳が疲れ切ってしまうため長い睡眠が必要だったとも言われています。



森 鴎外（4時間）

明治の文豪・森鴎外は、軍医として働き帰宅後にすぐに就寝。夜中に起きて沐浴をし、朝までの時間を読書や執筆で費やしたというスタイルでした。睡眠時間は4時間で、それ以上寝たことがなかったそうです。



レオナルド・ダ・ヴィンチ（90分）

彼の睡眠は、4時間ごとに15分ずつ仮眠するという方法。最近、大企業などでも推奨されている「パワースナップ※」と呼ばれる仮眠法の効果が得られていたのかもしれません。



※パワースナップとは

12時から15時くらいに取る15分～30分ほどの睡眠。ナップとは昼寝のことで、短時間の昼寝で脳の疲労が解消され、本来の能力を発揮できるようになるといわれています。

★脳と体を休め、健康的な毎日のために欠かすことのできない睡眠。良質な睡眠のために、毎日の生活習慣や食生活を時々見つめなおしてみるのがよいかもしれませんね。



本年も太田胃散「健康食品館」を
よろしく願いいたします。

あけましておめでとうございます。

今年は巳年。「巳」の字は胎児の形から派生した文字で「産まれ来る」「将来・未来」といった縁起のよい意味があるそうです。また哲学者ニーチェは「脱皮できない蛇は滅びる」という名言を残しました。脱皮をすることから蛇は、「復活・再生」「不老長寿」の象徴とされています。今年も皆さまにとりましてよい年となりますようお祈り申し上げます。また本年も太田胃散「健康食品館」をご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。



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/>