

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

2

vol.42

季節に合った
養生は食事から

チョコレートの魅力

原料は「カカオ」

チョコレートの原料は「カカオ」。中南米の地域では、豊かに実をつけるカカオを「豊穡のシンボル」として神々に捧げていました。その後、カカオは通貨としても利用されるようになります。1520年頃にはカカオ100粒で奴隷ひとりが買えたという記録が残っています。また、カカオには優れた薬効があり、炎症、強壮、解熱などの万能薬としても珍重されました。カカオは、もともと中の豆を生そのまま食べられていましたが、偶然にもローストした時の芳香と味わいがよく、次第に焼いたカカオ豆をすりつぶして水に溶かして飲むようになったそうです。

最初は飲み物

16世紀の大航海時代、スペイン人のエルナン・コルテスがヨーロッパにカカオの飲み物を持ち帰ります。砂糖を加えるなどの工夫を重ね、その飲み物はどんどんおいしくなっていました。1800年代には、飲み物を固める技術が生まれ、ようやく「食べるチョコレート」が誕生。そのチョコレートはたちまち大人気となり、かのナポレオンは「我にショコラありせば他の食べ物を断つも可なり」という言葉を残すほどでした。

江戸時代に長崎から

日本で初めて資料にチョコレートが登場したのは江戸時代中期のことで、長崎の遊女町の記録に「遊女がオランダ人から〈しょくらあと〉をもらった」という文が残っているそうです。また、別の記録には、「〈しょくらとお(チョコレート)〉はオランダ人が持ち渡る腎薬」と書かれていたそうです。

世界のチョコレート

魅惑の菓子チョコレートは、瞬く間に世界に広がり、その国で好まれる独自の味が生まれていきました。
イタリア: エスプレッソと同じように、香りや味が香ばしいものが好まれるようで、カカオ豆はやや深炒りです。

スイス: ミルクチョコレート発祥の地。広々とした牧場で採られる上質なミルクが風味豊かなチョコレートをつくりあげます。

イギリス: いかにも伝統を重んじる国らしい、重厚な味わいを好むと言われています。

豊潤なカカオの香り、滑らかな口溶け。疲れた時は、おいしいチョコレートで一休みしませんか？



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

脂肪

担当スタッフ 向井



脂肪を減らすための基礎知識①

脂肪を燃焼する メカニズム

体に必要な栄養素ではあるけれど、多く摂りすぎると体に悪影響を及ぼしかねない脂肪。余分な脂肪を落とす、脂肪をつけないための知恵を、2回にわたってお伝えします！



皮下脂肪と内臓脂肪

脂肪は大きく2つに分類されます。「皮下脂肪」と「内臓脂肪」です。

■皮下脂肪

皮膚のすぐ下にある皮下組織にたまる脂肪です。皮下脂肪には、臓器の保護、体を寒冷から守るなどの働きがあります。男性よりも女性につきやすいこと、一度ついたら落ちにくいことが特徴です。

■内臓脂肪

小腸を包み込む「腸間膜」などにつく脂肪です。皮下脂肪と反対で、女性よりも男性につきやすいといわれています。エネルギーの一時的な保存として使われるため、脂肪がつきやすく落ちやすいことが特徴です。

脂肪を燃焼するメカニズム

脂肪を溜めすぎないためには、「脂肪の摂取を控える」「脂肪を燃焼させる」の2方向からのアプローチが重要です。「脂肪を燃焼させる」で思い浮かぶのは「運動」。では運動すると体の中でどのような変化が起こるのでしょうか。

空腹時や運動時に体内のエネルギーが不足する



脳が脂肪分解の指令を出す



脂質の分解・代謝に関与する酵素である「リパーゼ」を活性化させる



リパーゼの働きによって脂肪細胞を脂肪酸とグリセロールに分解、血液中に放出する



分解された中性脂肪は血液中に放出され、全身の筋肉に運ばれ筋肉を動かすエネルギーとして消費



脂肪が燃焼

上記のように運動は脂肪を減らすためにとても重要です。では一体、脂肪を燃焼させるには、どのような運動を行えば良いのでしょうか。次号では、脂肪燃焼に最適な運動をご紹介します。



「ありがとう通信」編集だより

暦の上では「春」となりました。七十二候でも「東風解凍(はるかぜこおりをとく)」「黄鶯睨睨(うぐいすなく)」「魚上氷(うおこおりをいずる)」など、今まで止まっていた時間が、春の光を受けて動き出すような、そんな躍動感のある言葉が多くなります。

八百屋さんの店先には、はっさくやいよかんなどの柑橘、菜花やふきのとうなど早春の野菜が並び始めています。とはいっても、実際は寒さが一番厳しい季節。温かい「おいしい桑の葉青汁」でゆったりとお過ごしください。



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。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/>