

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
5
vol.45

季節に合った
養生は食事から

端午の節句の食べ物

爽やかな若葉の季節となりました。5月5日は、端午の節句です。

端午とは、そもそも月初めの午の日のことで、中国では5月5日は病気や災厄を祓う節句の日でした。その中国の行事と、日本の田植え時期の行事が結びついたのが始まりと言われています。それが変化して、江戸時代には武家の男子の出世を祝う日として定着しました。今回は、端午の節句に食べられる料理をご紹介します。

【柏餅】

関東地方では「柏餅」がよく食べられます。柏は若い芽が出ないと古い葉が落ちないところから「子孫繁栄」「家系が絶えないように」などの願いを込めて、縁起物として定着していきました。うるち米の粉を水で練り、蒸したあとに、小豆や味噌餡を包みます。それを柏の葉で包み、再び蒸してつくります。

【ちまき】

古代中国から伝わった行事食で、中国で人望の厚い政治家が亡くなった時に、人々が供養のために葉で米を包み、川へ投げたのが始まりです。それから「健康祈願」や「厄除け」の意味を込めて食べられるようになりました。西日本では甘さのあるちまき、東日本では

おこわのようなちまきが食べられます。また、地域によってもその土地ならではの味があるようです。

【たけのこ】

たけのこはまっすぐ大きく伸びることから、「子供の健やかな成長を祈る」縁起のよい食べ物として親しまれています。5月頃が旬ということもあって、旬のものをおいしく食べて元気に過ごしてもらいたいという願いも込められています。料理方法は多彩ですが、炊き込みご飯や煮物が多いようです。

【かつお】

かつおも旬の食材で、初夏の「初がかつお」はあっさりとした味わいです。「勝つ男」と字を当てることもできるので、「強い男になるように」との願いが込められたといえます。

【ぶり】

ぶりは出世魚で、昔から縁起のよい魚として祝いの席などにも用いられます。端午の節句でも「出世」「活躍」を願って食べられます。

★5月は、男の子のみならず子供たちみんなの健やかな成長を願いながら、旬の食材をたっぷり楽しみたいですね。



脂肪の種類とその違いを知る!

「中性脂肪」や「内臓脂肪」「皮下脂肪」など、「〇〇脂肪」と名前がつくものはいくつかありますが、その違いはどんなところにあるのでしょうか? 今回は、脂肪の種類とその違いをご紹介します。



① 体脂肪

体脂肪とは体に蓄えられた脂肪の総称です。体脂肪の量が体重に占める割合を「体脂肪率」といい $\text{体脂肪率(\%)} = \text{体脂肪量(kg)} \div \text{体重(kg)} \times 100$ で表されます。しかし肥満の判定基準には、国際的にも日本においてもBMI(体格指数)のほうがよく用いられています $\text{BMI} = [\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}の2乗]$ 。体脂肪が過剰に蓄積された状態が肥満です。

② 中性脂肪

血液中に溶け込んだ脂肪のことを「血中脂質」と呼びますが、主なものに「中性脂肪」、「コレステロール」、「リン脂質」、「脂肪酸」があります。その中で、中性脂肪は、体につく体脂肪の中身のほとんどを占めます。中性脂肪には「エネルギーとなる」「体温を維持する」「外部からの衝撃を和らげる」

「臓器の位置を保つ」などの働きがあります。エネルギーとして使用されなかった中性脂肪は、「内臓脂肪」や「皮下脂肪」として蓄えられます。

③ 皮下脂肪

皮膚の下にある皮下組織につく脂肪です。生理のある女性や子供につきやすい傾向があります。上半身より下半身のほうがふくらむので「洋ナシ型」と呼ばれることもあります。増えると腰や膝に負担がかかりますが、病気には直結しません。時間をかけて少しずつ蓄積されていく特徴があるので、一度ついたらすぐに落とすのが難しい脂肪といわれています。

④ 内臓脂肪

胃や腸など内臓の周りにつく脂肪で、男性や閉経後の女性につきやすい傾向があります。お腹がぽっこりとしてくるので「リンゴ型」とよばれることがあります。この脂肪は代謝して血管に入り込みやすく、生活習慣病を引き起こすリスクを高めることで知られています。しかし、エネルギーとして率先して燃焼されるため、減らしやすい脂肪でもあります。

★脂肪は体にとって必要なものではありませんが、摂りすぎると健康に悪影響を及ぼします。また、体脂肪を落としたいからと急激なダイエットを行っても体調を崩す原因になる可能性があります。まずは食事や運動など生活習慣を見直して、あせらず少しずつ改善し、健康的な体をつくっていきましょう。



「ありがとう通信」編集だより

「夏も近づく八十八夜」。立春から数えて88日目にあたる5月2日頃は、雑節の「八十八夜」です。茶農家の方々にとっては茶摘み作業で忙しくなる時期です。5月22日は「抹茶新茶の日」。新緑の季節に合う抹茶の新茶とその魅力を伝えていくために、静岡県製の茶会社が制定したそうです。皆さまにご愛飲いただいている「おいしい桑の葉青汁」には、愛知県西尾産の高級抹茶を使用。厳選した茶葉を伝統製法で仕上げた、こだわりの味、色、香りとなっています。さわやかな5月の日々。「おいしい桑の葉青汁」で健やかに過ごしてください。



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/>