

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

2026
10
vol.62

季節に合った
養生は食事から

まつたけの魅力

香りが決め手

「香りまつたけ、味しめじ」と言われるほどの豊かな芳香が特徴のまつたけ。しかし、この香りは、海外ではあまり好まれてはいないそうです。この香りの元は「マツタケオール」「ケイ皮酸メチル」。食欲を増進させ、心を落ち着かせる効果があるといわれています。

アカマツの力を借りて

まつたけは、生きたアカマツに菌糸を広げる珍しいきのこです。アカマツから炭水化物をもらい、アカマツに水分とミネラルを与える「共生」の関係をつくってきました。ところが文明が発達し、石油やガス、電気などが普及して人間が山の資源に頼る度合いが低くなったため、まつたけが住みにくい環境となっています。

秀吉の粋なまつたけ狩り

まつたけ狩りを好んだ豊臣秀吉のエピソードをご紹介します。秀吉がまつたけ狩りに出かける前日、家臣が山に行ってみると、すでに庶民が採り尽くした後でした。止むを得ず他所からまつたけを取り寄せ、

一晩のうちに植えさせました。当日、まつたけ狩りを楽しむ秀吉を見て女中たちが「自然に生えたものだと思っていらっしゃるわ」と笑っています。一人の女中が秀吉に「女中たちは自然のまつたけでないことを知っています」と伝えたところ、秀吉は笑いながら「分かっているが、これだけのまつたけを用意した家臣の苦労を思えば、そんな野暮な事は言えまい」と言いました…というもの。秀吉の寛大さがうかがえるエピソードです。

群馬県には献上まつたけの山があった?!

江戸時代、現在の群馬県太田市には、アカマツが生い茂りまつたけが実る山がありました。寛永6年(1629年)に館林藩主榊原忠次が最初にまつたけを献上して以来、200年以上もの間、1年も休むことなく献上が続きました。このため、「御山守」という番人が置かれ、収穫されたまつたけの管理や一帯の警備にあたったほどだったそうです。

日本人に愛されているまつたけ。この秋、おいしく味わいたいものですね。



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



* X 2 6 1 0 *

悪者？味方？ コレステロールの 基礎知識

「コレステロール＝体に悪いもの」と思っているいませんか？今回は、コレステロールの知っておきたい基礎知識をご紹介します。



体に欠かすことのできない物質

コレステロールは脂質の一種で、脳や神経組織などに広く存在しており、細胞膜の材料になるなど多くの働きがあります。体に必要なコレステロールの約8割は、体内の肝臓や小腸で合成されます。食事からの摂取量が多いと、体内での合成量が減るように調節されています。

よく耳にする「善玉」「悪玉」とは？

コレステロールは、たんぱく質と複合体を作って血液中を行き来しています。この複合体で代表的なものはHDLとLDLです。

HDLは、余分なコレステロールを回収して肝臓へ運ぶ働きがあるので「善玉」と呼ばれています。一方、LDLは肝臓からコレステロールを体のすみずみに運ぶ働きがあります。酸化しやすい性質が

あり、酸化したLDLコレステロールが血管壁を傷つけることがあるため「悪玉」と呼ばれています。

では悪玉(LDL)がゼロになればよいの？

「悪玉」と呼ばれてもLDLコレステロールは体には必要な存在です。大切なのは「悪玉(LDL)が増えすぎず、善玉(HDL)がしっかり働く」バランスを維持することです。

健康維持のためのコレステロール対策

血液中のLDLコレステロールが多い状態が長く続くと、健康に悪影響がおよびます。食事に関して、厚生労働省では以下のように呼びかけられています。

- ① 肉の脂身、動物脂、加工肉、鶏卵の大量摂取を控えましょう。
- ② 魚の摂取を増やし、低脂肪乳製品を摂取しましょう。
- ③ 精製度が低い穀類、野菜、海藻、大豆や大豆製品、ナッツ類の摂取量を増やしましょう。
- ④ 糖質含有量の少ない果物を適度に摂取し、果糖を含む加工食品の大量摂取を控えましょう。
- ⑤ アルコールは、できるだけ控えましょう。
- ⑥ 食塩の摂取は6g/日未満を目標にしましょう。
- ⑦ 肉類を控え、米・大豆・魚・野菜・海藻・きのこ・果物などを取り合わせて食べる、日本食パターンで食事をしましょう。



お客さまから お便りをいただきました！



独り身になりどうしても栄養が偏ってしまうので、桑の葉の栄養などが良いと思い購入に至った。毎日ペットボトルに水で溶かして常備し水分補給の一環として飲んでおり、飲み始めてからは朝からスッキリ快調になった。その効果を実感して周りの方々にも勧めている。今後も継続をしていく。



ご愛用歴：4ヶ月 79歳 上谷 梓さま

お便りをいただきありがとうございます！毎日の水分補給として「おいしい桑の葉青汁」を取り入れ、朝のスッキリをご実感いただけて大変嬉しく思います。ご自身での実感から周囲の方々にもお勧めくださり心より感謝申し上げます。これからも健やかな毎日を応援しております！

※募集して集めた“お喜びの声”の一部を掲載しています。※個人の感想であり、効果効能を示すものではありません。



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/>