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 11 vol.63



季節に合った養生は食事から

キムチの季節

韓国の貴重な食文化「キムジャン」

日本でも大人気の漬物「キムチ」。白菜やだいこんなどを塩漬けし、ヤンニョム（とうがらし、にんにく、生姜などの薬味や塩辛を混ぜ合わせたもの）に漬け込む韓国由来の野菜塩蔵発酵食品です。

毎年11月下旬から12月上旬頃の、白菜やだいこんがおいしくなる時期には、近所や親戚の人たちがひとつの家庭に集まり、賑やかにキムチ漬けの作業を行います。こうした行事はキムジャンと呼ばれ、古くから韓国の初冬の風物詩となってきました。このキムジャンは韓国の貴重な食文化として、2013年ユネスコの無形文化遺産に正式に登録されました。

乳酸菌がつくる奥深い味わい

キムチの魅力は、発酵がつくる奥深い味わいです。野菜の表面に付着している乳酸菌が、ヤンニョムに含まれるたんぱく質を分解することでつくりだされる乳酸。その酸味が次第に整っていく過程の中で、奥深い味わいが生まれていくのです。「浅漬け」から「古漬け」へ。風味の変化を感じながら、料理をアレンジするのもキムチの楽しみ方のひとつです。

■漬けたて「浅漬け」

辛味や塩味、シャキシャキとした食感が残っているため、そのままでも、ご飯や肉の付け合わせとしてもおいしくお召し上がりいただけます。

■発酵が進み始める1～4週間くらい

キムチらしい発酵感が日に日に増してきて、酸味と旨味のバランスがよくなってきます。前半は引き続きご飯や肉のつけ合わせや納豆に混ぜたりして。後半はチャーハンや焼きうどん、チヂミなどにするとよいでしょう。

■1から2ヶ月以上「古漬け」

酸味が強くなり、発酵香も濃厚になってきますので調味料としてお使いいただくのがおすすめです。キムチチゲ、豚キムチ、キムチ餃子などの加熱料理によく合います。さらに熟成が進んだら鯖やサンマなどの煮付け、豚肉のじっくり煮込みなど、脂のある食材や出汁の強い食材と組み合わせると、味わい深い風味が楽しめます。

※熟成は温度によってかなり速度が変わります。食べる時は、異臭・カビ・容器の異常な膨張など、明らかに異常がある場合は食べないように注意しましょう。

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 腸活

お腹の調子に欠かせない 食物繊維の基礎知識

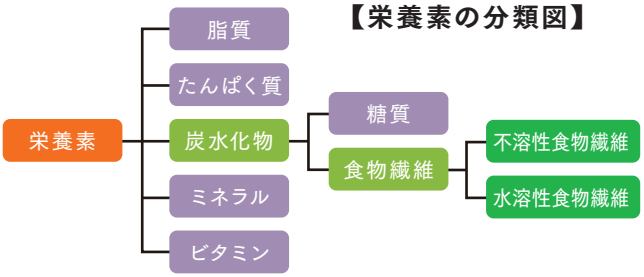


健康面でも美容面でも注目を集める食物繊維。今回は、この食物繊維の基礎知識をご紹介します。

食物繊維とは

食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されない炭水化物です。エネルギーにならないため、かつては不要な成分だとされていました。消化されずに腸まで届き、腸内でのさまざまな働きが明らかになるにつれて第六の栄養素として注目を集めるようになりました。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けない不溶性食物繊維があります。

【栄養素の分類図】



食物繊維の働きと種類

【不溶性食物繊維】

①便のかさを増やすと同時に腸壁を刺激して、ぜんどう運動を活発にします。

②不要なものを吸着して、排出する働きがあります。

セルロース:便のかさを増やして、排出しやすくします。有害物質を吸着する働きもあります。

リグニン:胆汁酸を吸着して排泄する作用があり、コレステロールを減らす効果があります。

キチン・キトサン:胆汁酸やナトリウムを排泄する作用があります。

【水溶性食物繊維】

①食べ物をゲル状にして消化速度を遅らせ、糖の吸収をゆるやかにします。

②コレステロールや胆汁酸などを吸着して便といっしょに排出します。

③水分を吸って膨らむので摂取すると満腹感が得られます。

ペクチン:ゲル状になってコレステロールの吸収を抑制します。

グルコマンナン:体内の有害物質などを体外へ排泄し、糖の吸収をゆるやかにします。

アルギン酸／フコイダン:褐藻類の昆布やわかめ、ひじきなどに含まれている多糖です。血圧の上昇を抑える、肝機能をよくするなどの効果が期待されています。

イヌリン:ごぼうやきくいもなど、キク科の植物に豊富。糖質制限食として利用されています。

お客さまから お便りをいただきました!



毎日では無いが、「おいしい桑の葉青汁」を継続的に1日2包をペットボトルで水に溶かして水分補給のお茶代わりに飲んでいる。更に粉末が入っているスティックもお気に入りの1つであり旅行などの際にも手軽に持ち運び出来て、飲みたいときに旅先でペットボトルの水に溶かして飲めるのが良い。今後も無理しないで継続していく。



ご愛用歴:1年 67歳 久保 みゆき さま

「おいしい桑の葉青汁」をご愛飲いただき、まことにありがとうございます！ お茶代わりにお召し上がりいただいたり、旅行にもお持ちくださったりと、暮らしの一部としてご愛用いただいているご様子に、私たちも大変うれしくなりました。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

※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/

発行:株式会社 太田胃散 〒112-0011 東京都文京区千石二丁目3番2号