

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
2
vol.54

季節に合った
養生は食事から

甘くておいしい ジャムのお話

歴史は今から1万年以上も前？

ジャムの起源は定かではありませんが、果実をハチミツや砂糖で煮ると保存性が高まり、おいしさが増すということを人々が習得したのが、今から1万年以上前と考えられており、それが起源ではないかと考えられています。

紀元前320年頃、アレキサンダー大王のインド遠征に従軍した将軍が「インドにはハチミツではなく、植物からとる蜜がある」と記しています。それはつまり砂糖のこと。これを持ち帰りジャムを作ったとの記録が残っています。

日本文学でのジャム

日本には、16世紀後半に宣教師によってもたらされました。国内での製造記録は、明治10年（1877年）に東京の新宿にあった勸農局（農業振興を目的として設置された政府機関）でのいちごジャム試売が最初となっています。

明治38～39年に執筆された夏目漱石の「吾輩は猫である」の一説には、猫の主人が缶入りのジャムを舐めるという記述があります。この時代、パン食も

ジャムの食文化も、まだ浸透していないのですが、漱石はこのほうが物語をハイカラで面白くできると考えたのかもしれませんがね。

第二次世界大戦後に学校給食が始まりましたが、アメリカの食糧支援もあってパンも給食に組み込まれるようになりました。その時にジャムが添えられる機会もあったことが、日本人がジャムに馴染む大きなきっかけになりました。

お料理にも！ ジャムの可能性

パンに塗るとおいしいジャムですが、現在では、料理などにも広く使われています。たとえばカレー。りんごを加えると甘くなるように、りんごジャムや甘味のある桃ジャムを入れると、味に深みが出るそうです。また、イワシを梅ジャムと酒・醤油で煮ると酸味と甘味と塩味のバランスが絶妙に。和風のお料理でもジャムが活躍するというわけですね。また、紅茶にお好みのジャムを入れるロシア風の飲み方も人気です。ジャムは、パンはもちろん、さまざまなお料理をおいしくする魔法の食材でもあったわけですね。



ダイエット中にしっかり摂りたい栄養素

健康的な生活を送りながら、効果的にダイエットを進めるためには、ひとつの栄養素や食材に偏るのではなく、多彩な栄養をバランスよく摂ることが肝心です。今回は、それらの栄養の中でも特に重要な、「食物繊維」「たんぱく質」「ビタミンB群」についてご紹介します。



①食物繊維

食物繊維は、腸内の改善や血糖値の急上昇を抑える効果が期待できる栄養素です。また、かみごたえがあって満腹感を得られるため、食材のかさ増しや置き換えなど、ダイエットの場面でも活躍します。食物繊維には、水に溶けない「不溶性食物繊維(野菜、豆類、きのこ類、穀物類など)」と水に溶ける「水溶性食物繊維(納豆、芋類、昆布、わかめ、こんにゃくなど)」があります。

ダイエットの際は、不溶性食物繊維2に対して、水溶性食物繊維1の割合で摂取するのがよいといわれています。

②たんぱく質

たんぱく質は筋肉や臓器、毛髪などを構成する成分で、不足すると体力や免疫力の低下につながっていきます。効果的にダイエットをするためには、代謝を上げ脂肪燃焼を手助けする「筋肉」を維持することがとても重要です。

たんぱく質は主に肉類、卵類、乳製品、魚介類、豆類などに多く含まれていますが、こうした食材を「太る食材」ととらえる人も少なくありません。

しかし、たんぱく質を摂取しないと、筋肉がつきにくく、逆にやせにくい体になることを意識して積極的に摂り、運動することを心掛けましょう。

③ビタミンB群

ビタミン類は、体のさまざまな働きを正常に保つ働きをする栄養素です。体内で合成できないもの、摂りだめができないものが多くあるので、毎回の食事からこまめに摂る意識が重要です。ビタミンB群は、たんぱく質、糖質、脂質の代謝に欠かせないビタミンなので、ダイエット中は特に注意して摂りたいビタミンといえます。

ビタミンB群にはビタミンB1(豚ヒレ肉など)、ビタミンB2(豚レバー、カマンベールチーズなど)、ビタミンB6(にんにく、カツオなど)、ビタミンB12(しじみ、焼き海苔など)、ナイアシン(鶏ささみ、マグロなど)、パントテン酸(卵、納豆など)、葉酸(葉野菜、鶏レバーなど)、ビオチン(鶏レバーなど)があります。

「ありがとう通信」編集だより

街の空気に冬の冷たさが残る2月。とはいえ、日差しの中には少しずつ春の気配も感じられ、早くも一部のお店では山菜なども並ぶようになりましたね。

しかし、まだ気温の変化も大きく、体調の揺らぎが出やすい時期です。軽いウォーキングやストレッチなどで心と体を少しずつほぐしていきましょう。

ひと休みには、抹茶風味の「おいしい桑の葉青汁」をぜひどうぞ。

この時期も、無理をせず、ご自身のペースでゆったりとお過ごしください。



皆さまからの「アイデアレシピ」大募集!

太田胃散ありがとう通信では、「おいしい桑の葉青汁」を使ったアイデアレシピ大募集!牛乳と混ぜて抹茶ミルク風や味噌汁に入れたりなど簡単アレンジから本格レシピまで募集しております。お寄せいただいたレシピは、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きます。レシピ掲載については、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。

採用された方には「クオ・カード」500円分をプレゼント。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。皆さまからのご応募お待ちしております。

応募締切:2026年5月31日(日)

・発表について:レシピ掲載採用者の方には、プレゼントの発送をもって採用の通知といたします。また、ありがとう通信への掲載時期について事前にお知らせ致しません。審査状況や審査結果に関する問い合わせにはお応え致しかねます。あらかじめご了承ください。

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/>

