

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
4
vol.56



季節に合った
養生は食事から

春の恵み「豆」

春の陽光を浴びて育つ豆

冬の寒さを越えて草木が芽吹く春は、豆が元気に育つ季節でもあります。陽光をたっぷり浴びた豆は、やわらかく甘みが増し、旬ならではのおいしさを届けてくれます。また春は新しい命が芽吹く季節であることから、豆に健康や成長を願う意味が込められ、祝いの料理に取り入れられてきました。そうした背景からも「春は豆の季節」とも呼ばれます。

バラエティに富む「えんどう豆」

えんどう豆は「春の豆」の代表格。さまざまな種類や品種があります。

豆苗

えんどう豆の若い葉と茎を食べます。えんどう豆特有の香りがほのかに残り、風味が豊かなので、中国料理などコクのある料理に使われることが多いようです。

さやえんどう

若く柔らかい「さや」もまるごと食べるえんどう豆をさやえんどうといいます。豆が膨らむ前の平らなさやえんどうを「絹さや」と呼びます。和食の彩りなどにも使われます。

スナップえんどう

アメリカからの輸入品種で、「さや」がふっくらと生長している肉厚のえんどう豆。さやごと食べるとパリッと弾むような食感が楽しめます。「スナックえんどう」と呼ばれることもあります。

うすいえんどう(うすい豆)

和歌山県を中心として栽培されている品種。さやの中に詰まった未成熟の豆を食べる実えんどうで、春の「豆ごはん」の材料として親しまれています。ホクホク感と瑞々しさが共存する春の味わいです。

ホクホクで濃厚な「そらまめ」

「空に向かって伸びるから空豆そらまめ」「蚕の繭に似ているから蚕豆そらまめ」など名前の由来には諸説あります。早いものは12月頃から出回ります。ジャガイモや栗に近い濃厚で重厚な食べ応えと、少し野生味のある芳醇な香りが特徴です。さやごと網やグリルで焼くと、その旨みがぎゅっと閉じ込められます。

この季節ならではの豆のおいしさをたっぷりと楽しんで、元気な春をお過ごしください。



内臓脂肪の基準値を知る!

脂肪は三大栄養素(たんぱく質・脂質(脂肪)・炭水化物(糖質))のひとつで、1g当たりのエネルギー産生量が大きい栄養素です。その脂肪組織が過剰に蓄積されると「肥満」に。肥満はさまざまな病気を引き起こす原因となるので早いうちからの対策が必要です。



内臓脂肪とは?

脂肪の中でも、特に小腸などの内臓の周囲に溜まった脂肪を「内臓脂肪」と呼びます。内臓脂肪が過剰に蓄積され、さらに血圧上昇、空腹時の高血糖、脂質の異常値などがみられる状態を「メタボリックシンドローム」といいます。厳密には病気ではありませんが、生活習慣病のリスクを高めることが分かっています。**ウエスト周囲径で男性なら85cm、女性なら90cm**を超えると内臓脂肪が蓄積しているとされています。

男性	女性
ウエスト周囲径 85cm 以上	ウエスト周囲径 90cm 以上
血圧・血糖・脂質のうち2つ以上が基準値から外れている	血圧・血糖・脂質のうち2つ以上が基準値から外れている

出典:厚生労働省 メタボリックシンドロームの診断基準より抜粋・作成

内臓脂肪は年齢とともにつきやすくなる?

人は、安静にしている時でも一定のエネルギーを消費しており、これを「基礎代謝」といいます。基礎代謝には個人差がありますが、一般的には男女とも思春期(12~17歳)をピークに次第に低下する傾向があります。加齢とともに筋肉量が落ち、エネルギーの「燃焼工場」が縮小してしまうこと、日々の動きが少なくなり、消費エネルギーが摂取エネルギーを下回りやすくなるのが大きな理由です。

内臓脂肪を減らすためにすべきこと!

1. 食生活の見直し

若い頃と同じ意識で食生活を続けると、基礎代謝が落ちていくにも関わらず摂取カロリーが多くなり、内臓脂肪がつきやすくなります。



日常の食事では、脂質や糖質の摂りすぎに気をつけ、たんぱく質の摂取量を増やすように心がけましょう。

2. 運動習慣をつける

日頃運動をあまりしない方は、筋肉量が低下して脂肪が燃焼しにくい体になりますので、適度なウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を心がけましょう。



お客様から お便りをいただきました!

“うまい”とか、そんな気持ちではなく野菜不足の補充として気軽に購入し、飲み始めた。今では何の抵抗もなく飲むようになった。朝に1杯・夕食時に1杯飲むのが当たり前になり、これからも引き続き飲んでいこうと思う。



ご愛用歴: 9ヶ月 70代・男性

「おいしい桑の葉青汁」をご愛飲いただき誠にありがとうございます。今では、すっかり生活の一部ということですね。これからもお続けいただけるとのこと、大変うれしいお言葉をいただき感謝しております!

※募集して集めた“お客様の声”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。※年齢はお便りをいただいた当時のものです。

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/>

