

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



## 「八十八夜」と緑茶

季節に合った養生は食事から



村上茶



狭山茶



本山茶



宇治茶



八女茶



嬉野茶



西尾の抹茶

### 夏も近づく八十八夜

八十八夜は雑節のひとつで、立春から数えて88日目のことを言います。新暦では5月2日頃。3日後には「立夏」を迎えることから、農家では夏の準備を始める重要な節目と考えられてきました。「八十八夜の別れ霜(忘れ霜)」などと言われ、この日を過ぎれば霜の心配がほぼなくなるとされています。

八十八夜は、柔らかく良質な茶葉がたくさんとれる時期。この時期のお茶は、長生きできる縁起物として珍重されています。

お茶は「土に還る」ので、不祝儀で使われるイメージがありますが、茶の木の根は地中深くへ真っ直ぐに伸びて簡単には抜けないことから、婚家にしっかり根付くようにという願いをこめて結納に使う地方もあるそうです。

また最近では、変わったもの、目新しいものが人気とあって、八十八夜に摘まれる新茶はそのときにしか味わえない旬のものとして重宝がられています。

さらに農家では、八十八を重ねると「米」という文字になるので、農作業の縁起担ぎとして、八十八夜と米寿の方(88歳)を大切に、お祝いをする風習があります。

### 全国のお茶

#### 村上茶(新潟県)

国内産地の中で最北端の村上で育つ緑茶。日照時間が短いので、まろやかな甘みがあります。

#### 狭山茶(埼玉県)

「色は静岡、香りは宇治、味は狭山でとどめ刺す」と謳われているように濃厚な味わいです。

#### 本山茶(静岡県)

一大産地の静岡県の中でも名産品として知られる本山茶。山間特有の上品な香りと、さっぱりとした甘みが人気のお茶です。

#### 宇治茶(京都府)

日本を代表する緑茶の産地・宇治の茶。煎茶、玉露、抹茶の産地としても有名です。

#### 八女茶(福岡県)

山間部では玉露、平野部では煎茶が中心。苦味や渋みが抑えられた濃厚な甘みが特徴です。

#### 嬉野茶(佐賀県)

茶葉が玉のように丸いので玉緑茶と呼ばれています。

#### 西尾の抹茶(愛知県)

西尾市は抹茶に特化した産地。日光を遮って育てた茶葉は、甘み・旨みが増し鮮やかな緑色になります。





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  
脂肪



## 中性脂肪の 基礎知識

収縮期血圧	85未満
拡張期血圧	18.5~
中性脂肪	129以下
HDLコレステロール	84以下
LDLコレステロール	149以下

毎年の健康診断で、中性脂肪の数値を気にされている方も多いのではないのでしょうか？健康と大きく関わる中性脂肪。基礎知識とともに、増えてしまった中性脂肪を減らす生活習慣をご紹介します。

### 中性脂肪は大切なエネルギー源

中性脂肪は食物中に含まれる脂質であり、体脂肪の大部分を占める物質でもあります。中性脂肪は、人や動物が活動するための大切なエネルギー源です。生命を維持するためのエネルギー源には、おもにブドウ糖が使われますが、中性脂肪はその補助として使われます。摂りすぎた中性脂肪は、体脂肪として蓄えられます。日本人間ドック協会による中性脂肪の基準値は、30~149mg/dL。数値は食事に左右されるため、食べてから10時間以上経過した空腹時に検査します。

### 中性脂肪が増えすぎた場合の影響

#### ①動脈硬化につながる可能性がある

体内の中性脂肪が増えすぎると、脂質異常症となる可能性があります。これは、血液中の脂質

(LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪)の値が基準値から外れた状態のことで、動脈硬化につながる可能性があります。

#### ②生活習慣病につながる可能性がある

エネルギーとして消費されなかった中性脂肪は皮下脂肪や内臓脂肪などの体脂肪として体に蓄えられます。この状態が進むと「肥満」につながり、生活習慣病の原因となっていきます。

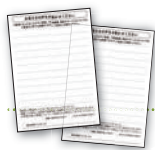
### 中性脂肪を減らす生活習慣とは

中性脂肪を減らすには食べ過ぎを防いでバランスのよい食生活を送ることが重要です。中でも脂質(特に動物性脂肪やパーム油に多く含まれる飽和脂肪酸)の摂りすぎには注意しましょう。

また、野菜などに含まれる食物繊維を積極的に摂るよう心がけましょう。食物繊維には、食後の糖質の吸収を緩やかにしたり、中性脂肪値の上昇を抑えてくれる働きがあります。さらに適度な運動をし、エネルギーを消費するよう心がけてください。

定期的に体重やBMIを測っておくのもおすすめです。BMIは体の大きさを表す指標ですが、数値が「22」のとき、病気のリスクが低くなるといわれているので目安にするとよいでしょう。

BMIは、  
**体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**  
の式で求められます。



## お客さまから お便りをいただきました！

太田胃散から、このような興味深いサプリメントが出ているのを見つけ、思わず飛びついてしまいました。私は職業柄運動量が多いほうですが、それでも食べまくり呑みまくりで脂肪がついてしまっているの、このような商品はありがたいです。今後も応援しております。

ご愛用歴：2ヶ月 30代・男性



ご利用いただき、誠にありがとうございます。日々活動的に動いていらっしゃるのと、これからもお客さまの健康づくりを「減脂生活<葛の花>」で応援させていただきます。今後ともよろしく願います。

※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。※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裏面のスペースを自由にお使いください。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/