

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
6
vol.58

季節に合った
養生は食事から

すっぱい食材で梅雨も元気に

洗濯物は乾きにくく、空気もどこか重たい梅雨どき。気分までどんよりしがちな毎日に、すっぱいものを食べて清々しく過ごしませんか？今回は、梅雨に活用したい「すっぱいもの」をご紹介します。

梅干し

立春から127日目（2026年は6月11日）を、暦の上では「入梅」（雑節）と呼んでいます。気象庁が発表する「梅雨入り」とは違うものですが、昔から農作業の目安とされていました。

梅という思い出されるのが梅干し。クエン酸の殺菌効果・疲労回復効果が知られており、戦国時代には兵糧としても活躍しました。イワシの梅煮、豚の梅生姜焼き、梅のあえものなど、この時期には、いつもの料理に梅干しをプラスしてさっぱりとした食事を楽しみましょう。

レモン

レモンも梅干しと同じようにクエン酸を含むので疲労回復に効果的です。また、ビタミンCを豊富に含むので、免疫力を高めたりコラーゲンの生成を

助けたりと、健康と美容の両方での活躍が期待できます。さらにビタミンCには、ストレスを和らげるホルモンの合成を助ける働きがあります。加えて、果皮に含まれる芳香成分リモネンには鎮静効果もあり、気分をすっきりと整えてくれます。うっとうしい梅雨の時期にこそ、レモンのさわやかな力を取り入れたいもの。鶏肉といっしょに煮込んだり、クリームやバターなどの乳製品と組み合わせたりと、さまざまな料理で楽しめます。

酢いろいろ

酢は、いくつもの発酵を経て造られている発酵食品。日本に伝わったのは、酒造りの技術と前後する4～5世紀ごろと考えられています。長い間、酢が大切にされてきた理由には「強い殺菌力」「食欲増進作用」「生臭さを消すなどの調理効果」「疲労回復などの健康効果」などがあります。

酸味だけではなく旨みやコクもあり、料理の味を引き立てる大変優れた調味料なので、この時期はこうした調味料も上手に活用していきましょう！



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



意外と知らない 血糖値の基本!

健康診断を受けるたびに
気になる「血糖値」の数値。
さまざまな健康情報でも、必ずといってよいほど
血糖値の話題が出てきます。しかし「あまり実感がない」という方も少なくありません。

今回は、血糖値の基礎知識をご紹介します。

そもそも血糖値とは?

血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖(グルコース)の濃度のことです。ブドウ糖は体内でエネルギー源として使われる成分です。食事からとった炭水化物が消化管でブドウ糖に分解・吸収され、血液によって全身に運ばれます。血糖値が上昇すると、すい臓から「インスリン」が分泌され血糖値を下げます。

血糖値の正常値・受診の判断基準

血糖値の正常値は「食前で約70~100mg/dL、食後で140mg/dL未満」とされています。健康診断で、この数値を超えた場合は注意が必要です。また、血糖値と併せて確認したいのが「HbA1c(NGSP)」で、過去1~2ヶ月の平均的な血糖の状態を確認できる指標です。この数値が5.6以上の



場合は、医師に相談し、指示を仰ぐようにしましょう。

【健診判定】

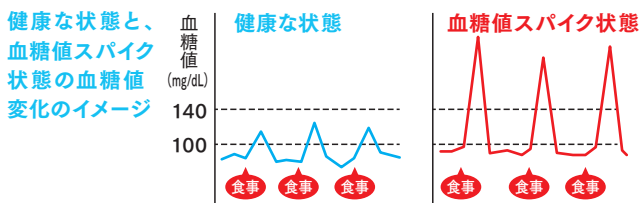
		空腹時血糖 (mg/dL)	HbA1c (NGSP) (%)
異常 ↑ 正常 ↓	受診勧奨判定値を超えるレベル	126~	6.5~
	保健指導判定値を超えるレベル	110~125	6.0~6.4
		100~109	5.6~5.9
	基準範囲内	~99	~5.5

参考資料:標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)第2編別紙5・別添資料フィードバック文例集等,
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000194155_00004.html

食後高血糖・血糖値スパイクとは

血糖値が上昇した時にすい臓から分泌されるインスリン。その分泌量が少なかったり、働きが悪かったりすると、血糖値が下がらず高い状態が続きます。これを「高血糖」と呼びます。

また、食前の血糖値は正常で食後のみ正常値を超える状態を「食後高血糖」、さらに食後に短時間で血糖値が急上昇し、すぐに急降下することを「血糖値スパイク」といいます。「血糖値スパイク」は血糖値の変動が激しいことで血管に負担がかかり、血管系の病気を発症しやすくなります。「毎日適度な運動を行う」「食事は野菜から先に食べる」などを実践して、食後高血糖や血糖値スパイクを予防するよう心がけましょう。



お客さまから
お便りをいただきました!



「ありがとう いいくすりです」昔からよく言っていた言葉です。昔は、大きな缶に入っていたブルーの入れ物でした。(胃の薬の話ですよ!) 85歳になりましたが、まだ現役でスナック経営しています。(48年継続) 気持ち良く眠れていますので、もう少し頑張ってみます。



ご愛用歴:6ヶ月 85歳・女性

お便りをいただきありがとうございます。昭和、平成、令和と、変わりゆく街の景色や人々をずっと見守ってこられたのですね。紡いできた時間に、どれだけのドラマが詰まっていることでしょう。これからも体調に気をつけながらお客さまに笑顔を届けてくださいね。

※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。



皆さまからのご便り、お待ちしております

太田胃散ありがとう通信では、皆さまからのご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。お気軽にお寄せください。なお、お寄せいただいたご便りは、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きます。応募には同封のご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ご便り、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/>