

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
7
vol.59

季節に合った
養生は食事から

ところてん



意外と古くから食べられていた！

ところてんの歴史は古く、奈良時代にはすでに食べられていたとされています。最古の記録は『延喜式』(927年)にあり、平安時代には宮中の献立にもあげられていました。その後、江戸時代になると庶民の間にも広まっていきました。

寒天のもとがところてん？

ところてんの主な原料は、テングサなどの海藻の仲間です。江戸時代のある冬の日、京都の旅館の主人が、屋外にところてんを置き忘れそのまま朝を迎えました。ところてんは夜の寒さで凍り、日中の日差しで溶けて水分が抜け、干物のようになっていたそうです。

それを見た主人が、無駄にならないようにと、その干物のようになったものを煮溶かして冷やし固めてみたところ、いつものところてんよりも匂いがせず、透き通ったものことができました。この干物のようなものが、のちに寒天と呼ばれるようになりました。

ところてん、どう食べる？

日本では、全国にいろいろな食べ方があるようです。その食べ方をご紹介します。

関東では酢醤油にカラシをつけて食べる習慣があり、関西では黒蜜をかけて食べる習慣が定着しています。また、関東と関西の中間に位置している名古屋では、酸味と甘味の両方を味わえる「三杯酢」を味付けにすることも。さらに、高知県では「かつお出汁」で、沖縄県ではもろみ粕からつくられた「もろみ酢」で食べることもあるようです。

箸の使い方が独特な地域もあります。東海地方や新潟県では箸一本で食べるそうです。その理由は、かつてところてんは傷みやすい食材だったため「箸一本ですくい、すぐ切れないか確かめていた」という説や「箸でつまんで切れると縁起が悪いから」という説などがあります。

★ヘルシーな夏の風物詩ところてん。この夏はどんな食べ方でところてんを楽しみますか？



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



尿酸を知る！ 尿酸の 基礎知識 ①

「痛風」「プリン体」などといった単語とともに知られる「尿酸」。尿酸値が高いとさまざまな疾患を引き起こすリスクがあります。

今月と来月の2回に分けて、尿酸や尿酸値の基礎知識をご紹介します。



尿酸・尿酸値とは？

尿酸は、体内でプリン体が分解・代謝される過程で生成される老廃物で、尿酸値は血液中に含まれる尿酸の濃度を示す値です。

プリン体は、生物の細胞中に含まれる遺伝子の構成成分で、細胞の代謝・増殖などに利用されるなど生命活動にとって非常に重要な役割を果たしています。プリン体は、体内で毎日一定量が産生されており、使われなかったプリン体は尿酸として尿といっしょに体外に排泄されます。

尿酸の基準値はどれくらい？

血液中の尿酸濃度(血清尿酸値)は mg/dL という単位で測定されます。一般的な正常範囲は

男女ともに **2.1~7.0 mg/dL** とされています。

尿酸の基準値が7.0mg/dL以下の理由は、血漿中の尿酸の溶解度を基準にしたものです。通常では、血漿の中で尿酸は7mg/dLまでは溶けますが、これを超えると結晶になる傾向があります。

尿酸値は、女性よりも男性のほうが高くなる傾向があります。これは女性ホルモンに「腎臓からの尿酸の排泄を促す働き」があるからです。閉経後に女性ホルモンの分泌が減ると、尿酸値は少し上昇し、男女差は小さくなります。

「尿酸値が高い」とはどんな状態？

尿酸値が高まり7.0 mg/dLを超えると「高尿酸血症」と診断されます。尿酸値の数値が高いだけでは自覚症状はありませんが、進行していくと、結晶となった尿酸が関節・足先や耳たぶなどにたまって炎症が起こり、激痛を伴う「痛風」の発作が起こります。



また、動脈硬化や心筋梗塞などの血管障害、腎臓病、尿路結石、高血圧、糖尿病など、さまざまな健康問題を引き起こす可能性がありますので、注意が必要です。

★次号も引き続き尿酸のお話です。「尿酸値が高くなる原因」や「日常生活の注意点」についてご紹介します。どうぞお楽しみに！

出典：公益財団法人 痛風・尿酸財団ホームページ



「ありがとう通信」編集だより

陽光がまぶしい季節となりました。小学校の校庭では大人の背丈を超えるひまわりが元気に咲き、スーパーや青果店の店先にはトマトやピーマン、なす、とうもろこしなど色とりどりの夏野菜が並んでいます。



実は、これら旬の夏野菜には水分がたっぷり。夏の水分補給はつい液体ばかりへ注意が向きがちですが、日々の食事に夏野菜を上手に取り入れて、おいしく水分補給してみてもいいかもしれません。

また「おいしい桑の葉青汁」もぜひ日々の健康習慣にお役立てください、この夏もどうぞ健康にお過ごしください。



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/>