

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
8
vol.60

季節に合った
養生は食事から

夏とスパイス

スパイスって何？

植物からとれた香りのある根や幹、つぼみ、種、果実、葉や茎などを使う調味料を一般的にスパイスと呼びます。料理をさらにおいしく感じさせたり、食欲を増進させる効果があります。カタカナ表記のものが多いので、西洋の食文化を思い浮かべがちですが、山椒やわさびのように、日本にも古くから親しまれてきたスパイスがあります。

ハーブとどう違うの？

スパイスとハーブを分ける定義は、実ははっきりとしていません。強いて違いを挙げると、スパイスはほとんどが料理に使用されますが、ハーブは薬用として用いられることもあります。また、スパイスの原料植物は木や草などですが、ハーブの原料植物はおもに草が中心です。

スパイスの歴史は古い？

インドでは、紀元前3千年ごろからすでに多くのスパイスが使われていました。また古代エジプトでは、防腐・消臭効果を利用してスパイスやハーブをミイラ

づくりに活用していたといわれています。ヨーロッパでは、スパイスが宝石にもおとらぬ高級品であったため、スパイスを巡って国と国が戦争を始めたほどでした。

一方、日本では、新鮮な山海の幸を比較的容易に手に入れることができたため、食材に強い香りを加える必要がありませんでした。スパイスやハーブはどちらかというと、素材の持ち味を引き立てる「薬味」としてその役割を担ってきました。

夏に使いたいスパイスおすすめ3選！

スパイスには「新陳代謝を促す」「体温を下げる」などの働きも期待できますので、夏は上手に使っていききたいもの。以下におすすめスパイスをご紹介します。

コリアンダー：白身魚やえびなどにまぶしてソテーすると爽やかな味わいが感じられます。

ナツメグ：まろやかなほろ苦さ。カレーやシチューなどの煮込み料理に入れると風味が豊かになります。

クミン：カレー粉に使用されるスパイスのひとつ。野菜炒めなどに使用すると、エスニックな風味になります。



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



尿酸を知る！ 尿酸の 基礎知識 ②

理解しているようでよく分からない「尿酸」のこと。前号と今号の2回にわたってご紹介しています。前号では尿酸の基準値や尿酸値が高い状態についてご紹介しました。今回は尿酸値が高くなる原因や尿酸値をあげない工夫についてのお話です！



どうして尿酸値が高くなる？

尿酸値が高くなる原因は、大きく分けて「尿酸の生成が多い」「尿酸の排泄が少ない」といった2つの方向が考えられます。

①尿酸の生成が多い

プリン体の多い食品（レバー、白子など）やアルコール（特に日本酒やビール）を多く摂取すると尿酸の生成が増えます。このほか甘い飲み物、塩分の多い食品なども要注意です。また、運動不足や肥満、ストレスも尿酸値を上昇させる要因と考えられています。

②排泄が少ない

尿をつくる腎臓の機能が低下している可能性が

あります。また尿酸の排泄を阻害する副作用を持つ薬剤を使用していると、排泄が減る場合があります。このほか、水分を十分に摂っていないと尿酸の排泄が少なくなることもあります。

尿酸値が高い人が注意すべき病気は？

【痛風】尿酸が結晶化して関節に溜まり、それを体の免疫細胞が異物として攻撃することによって激しい痛みや腫れを引き起こす病気です。主に足の親指の付け根に発症します。激しい痛みで歩くことも困難になる場合があります。

【腎臓病】尿酸は腎臓で濾過されますが、高尿酸血症が続くと腎臓に負担がかかります。

【血管障害】高尿酸血症は、動脈硬化を進行させる原因のひとつと考えられています。

尿酸値を上げないために行う3つのこと

①水分を積極的に摂る

尿酸を体外に排泄しやすくするために、1日1.5リットル以上の水を飲むように心がけましょう。

②適度な運動習慣

激しい運動は必要なく、ウォーキング、水泳、ヨガなどの軽い運動を1日30分以上行くと、代謝が促進され尿酸の排泄がスムーズになります。

③食生活を見直す

プリン体を多く含む食品をできるだけ減らし、野菜や海藻を多めに摂るようにしましょう。また飲酒は控え目にしましょう。



「ありがとう通信」編集だより

暑い季節、熱中症対策は大丈夫ですか？
外出時は、日傘や帽子、水筒などをしっかり準備しますが、在宅時は意外と油断しがちではないでしょうか。『喉が渴いていないのでまだいいか』と水分補給を後回しにする場合も少なくないでしょう。

実は『喉が渴く』ことは、すでに脱水が始まっているサインです。そうなる前の水分補給を「おいしい桑の葉青汁」で上手に行なってくださいね。

冬場は1日1杯という習慣の方もこの時期は、ぜひ2杯の習慣を。

「おいしい桑の葉青汁」で今年の夏も元気に乗り切りましょう！



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きます場合がございます。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/>