

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
9
vol.61

季節に合った
養生は食事から

オリーブの魅力



秋に収穫を迎える実

世界中で親しまれているオリーブ。日本ではおもに瀬戸内海沿岸などで栽培されています。9月下旬～11月頃が収穫期。実のほうは苦味成分を取り除いて塩漬けされ10～11月が最もおいしくなるといわれています。実からしぼられるオイルは、収穫直後から搾油される11～12月頃の「新油」が旬とされています。

平和を象徴するオリーブ

オリーブは、ヨーロッパでは古代から栽培されてきました。ギリシャやローマでは、食用、灯火、医薬、祭祀などに用いられ、身近な暮らしから大切な儀式まで幅広く活用されてきました。また、オリーブは平和を象徴する存在として広く親しまれています。古代オリンピックでは、勝者にオリーブの枝で編んだ冠が授けられました。現代では、その象徴性から国連の旗にもオリーブの枝がデザインされています。

日本ではじめてのオリーブ

日本で、はじめてオリーブを食べたのは豊臣秀吉といわれています。文禄3年に、スペイン国王から

「オリーブの実1樽」が献上されたという記録が残っています。

明治に入ると海外の植物を積極的に取り入れて、全国各地で栽培試験が盛んに行われました。オリーブは、地中海沿岸と気候が似ている香川、三重、鹿児島県の3県で栽培試験が行われましたが、栽培がいちばんうまく進んだのは香川県でした。以来、小豆島などで栽培が行われています。

体もよろこぶうれしい効果

オリーブは、桃やスモモなどと同じ、核果類と呼ばれるグループの果樹で、最近では体によい成分が注目を集めています。まずはビタミンEが豊富ということ。ビタミンEは血液の循環をよくしたり、新陳代謝を促すことで肌に潤いやハリを与える働きがあります。また、多く含まれるオレイン酸は、血中コレステロールを減少させたり、胃酸の分泌を調整して胃を健やかに保つ働きもあります。

オリーブの実やオリーブオイルを普段の料理に取り入れて、健康的な毎日を過ごしましょう。



太田胃散 明治12年創業の太田胃散は、新たな発見で一步先の健康へ



* X 2 6 0 9 *



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

睡眠



秋の睡眠の話

OECD(経済協力開発機構)の調べによると、日本人の睡眠時間は諸外国に比べて非常に短いことが分かっています。こうした状況を改善すべく「秋の睡眠の日」(9月3日)が制定されました。これは「ぐっ(9)すり(3=three)」という語呂合わせによるものです。



睡眠不足はどうしていけない?

慢性的な睡眠不足は、意欲や記憶力の低下など精神機能への影響、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を与えます。また、肥満、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病のリスクを高めることも明らかになってきました。

よい睡眠とは?

適切な睡眠の目安として、朝に目覚めた時「しっかりと休んだ」という感覚(休養感)があることが重要です。また深い眠りは、成長ホルモンが分泌され、筋肉や皮膚の細胞修復が活発になります。

ただし、必要な睡眠時間は年齢とともに変化しますので、あまり時間の長さにこだわらなくてもよいかもしれません。



秋の睡眠の特徴

夏の疲れを癒す絶好のタイミング:高温多湿で寝苦しい夜が続いた夏。エアコンをつけても、冷えすぎや乾燥で眠りが浅くなった方も、多いのではないのでしょうか? 秋の穏やかな気候は、夏の睡眠不足を取り戻す絶好のタイミングです。

夏よりも睡眠時間が長くなる:睡眠に大きく関わる「メラトニン」は、日照時間の影響を大きく受けるため、秋から冬にかけて分泌が増えるため、自然と眠気が強まり睡眠時間も長くなりがちです。また、体が次の季節に備えてエネルギーを蓄えるモードに入るため、夏に比べて15~30分ほど睡眠時間が長くなるようです。

快眠のための方法

- ①**朝日を浴びる:**起床後はカーテンを開けて朝日を浴びましょう。体内時計がリセットされます。
- ②**ゆったりと湯船につかる:**38~40度のぬるめのお湯に浸かって、体をリラックスさせましょう。
- ③**寝る前に軽い運動をする:**ストレッチやヨガのような軽い運動は、筋肉の緊張をほぐして血流を促し、眠りにつきやすい状態にしてくれます。
- ④**スマホやパソコンの使用をやめる:**画面から発せられるブルーライトが睡眠の大きな妨げになるので、就寝数時間前から使用をやめましょう。

夏に溜まった疲れを癒し、冬に備えるためにも秋の夜長を有効に活用して、質の高い睡眠で健やかな秋をお過ごしください。



お客さまから お便りをいただきました!



「おいしい桑の葉青汁」を飲み始めてもう3年位になるが、野菜不足を補うつもりで飲み始め、早いもので3年も続くとは思わず。食事の時、食べる前に一杯。けっしておいしいとは思わないが、飲まないとは何か落ち着かない。習慣になり、これからも続けて行きたい。



ご愛用歴:3年 原 勲 さま

お便りありがとうございます。気づけば3年、「おいしい桑の葉青汁」を日々の習慣にいただき、とてもうれしく思います。まさに継続は力なりですね。これからも健やかな毎日を応援させていただけたら幸いです。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

※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。



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/>