



U E N O  
dispensing pharmacy

# ウエノ薬局 ほっと通信

We offer the bright future with health.

vol. 79 2017.1



**明けましておめでとございます  
本年もよろしくお願ひ申し上げます**



**謹賀新年**

明けましておめでとございます!!本年もよりいっそう地域に根ざした医療と、皆様の健康サポートを、かかりつけ薬局として努めてまいりますので、私どもウエノ薬局グループを引き続きよろしくお願ひ申し上げます。



## 小豆が正月太いやむくみ解消をサポート

～小正月に「小豆粥」は理にかなった習慣!～

### 体が求めている食べ物!

お正月のごちそうやお酒の飲み過ぎで、むくんだり便秘した時に体調を戻すのは、なかなか大変ですが、そんな時に小豆がサポートしてくれます。松の内の明け後、1月15日の小正月には小豆粥を食べたり、神様に供える習慣がありますので、体のためにも良い習わしと言えます。そこで今回は、小豆について一緒に勉強して、お正月の胃腸の乱れをしっかりとケアして、一年のいいスタートを切りましょう!



### 小豆は厄払いの食べ物



古くから中国や朝鮮などの東アジアでは、赤米を炊いた赤飯同様に、小豆も、その赤い色に呪力があるとされ、おめでたい日や厄払いの食べ物とされてきました。日本に小豆がいつ伝えられたかは、はっきりとはわかりませんが、弥生時代の遺跡からも発掘され、すでに「古事記」や「日本書紀」の穀物起源の神話に出てくるので、3世紀頃までには大陸から伝わっていたと考えられています。小正月(1月15日)に小豆粥を食べる風習は、平安時代から続いているものとされ「延喜式」には、宇多天皇に小豆を含め、コメ、アワ、ヒエなど7種類の穀物を入れた七種粥が捧げられたとあります。こうした習慣が江戸時代には庶民にも広がり、小正月だけでなく、月始めの1日や15日、季節の区切り、また引っ越しなどの生活の節目や、災厄除けとして食べられていました。※延喜式(えんぎしき)…平安時代中期に編纂された格式(律令の施行細則)で、三代格式の一つ

### お正月のごちそう続きはむくみやすい!?

お正月休みや、松の内の間は新年会も続き、太ったり便秘がちになったり、また、むくんでしまう方が多いのではないのでしょうか。むくみとは、水分や老廃物が上手く体外に排出されず、皮下組織に過剰にたまった状態です。おせち料理は保存のために塩分が多く使われたり、濃い味になりがちですが、このために体内のナトリウム濃度が高くなり、体はバランスを取ろうと水分を多く取り込もうとして、むくみの原因になります。さらにお正月の間は、どうしても座ったままごちそうを食べたりして運動不足になりがちです。動かずにいると、リンパ管の流れが滞り老廃物が排泄されにくくなり、むくみの原因になります。

## 小豆はむくみと解毒の薬

小豆の薬効は古くから知られ、「和歌食物本草」では「赤小豆こそ甘酸よく平毒なし、水を下して熱を冷ますなり」などと記載され、小豆の煎じ汁や小豆粥は昔から解毒やむくみに効く薬として利用されていました。他にも、京都の伝統的な食習慣では、10日に一度小豆を食べて水毒を出すと聞きます。その働きをしているのがサポニンとカリウムです。カリウムは、血液中のナトリウムとバランスをとって、余分な塩分を尿として排出するようにコントロールします。また、サポニンには水分の代謝を高めて、水分バランスを調節する働きがあります。



## 便秘解消、代謝を促す成分



いつもよりたくさんのごちそうを食べたり、運動不足になると便秘もしやすくなります。便秘が続くと、老廃物もたまりむくんだり、おなかのはったり、太りやすくなるもあります。

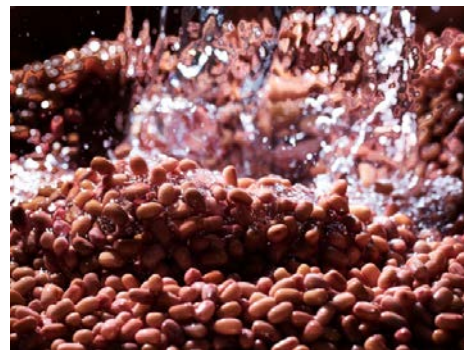
小豆には便秘解消に役立つ成分も含まれています。ゆでた小豆は、100g中11.8gの食物繊維を含んでいますが、不溶性食物繊維が11gと多く含まれています。不溶性食物繊維は腸の中で水分をキープして便を柔らかくし、便を出やすくします。またサポニンも緩下作用があり、便秘解消にも役立つ成分です。

さらに小豆には、ビタミンB1、B2が多く含まれます。ビタミンB群は、糖質や脂肪を分解し、エネルギーに換えるのに必要な栄養素で、代謝を高める働きがあります。サポニンは、他にも、油脂を溶かす作用があるので、血中脂肪やコレステロールを排出し肥満抑制の効果があるとされるなど、お正月太りを解消するためにも小豆には役立つ成分が含まれています。

## 小豆を利用する時のポイント

小豆は乾物を利用するのがほとんどで年中販売されていますから、旬は関係ないのかと思っていましたが、そうでもないようです。

小豆は、収穫した9~11月を旬とする見方もありますが、収穫後の年内は豆は煮えむらになりやすく、年明けの正月頃からが旬と言えるのだそうです。小豆を選ぶ時は、色艶がよく、ふっくらとしたもの、また油の臭いがしないものを選びましょう。中には艶をよくするために、食用油を薄く塗ったものがあるそうです。



小豆の有効成分を生かすには、あまり何度も茹でこぼしたりして、洗みのもととなるアクを取りすぎないことです。またサポニンや食物繊維が健康によいからと言っても、もむやみに食べ過ぎることは避けましょう。小豆は、サポニンや食物繊維だけでなく、様々な栄養素、成分から成り立っている食べ物です。適量をおいしくいただくようにしましょう。



### ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノさくら薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ東薬局  
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局  
TEL055-255-5025  
ウエノ石和薬局  
TEL055-261-9393  
FKウエノ笛吹薬局  
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局  
TEL055-288-1121  
ウエノ朝日薬局  
TEL055-287-8911  
ウエノ美咲薬局  
TEL055-298-6451  
ウエノ中央薬局  
TEL055-223-2266

★ホームページにて  
薬剤師ブログなどが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!

[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

