

365 TAiikuは 整う食卓を応援します!

こだわりと厳選の、カラダとココロが整うアイテムを取り揃えました

TAiiku会員様 全商品10%OFF!

※他の割引とは併用できません。

さしすせそ の順番には意味がある

「しょうゆ」は、かつては「せうゆ」と書きました。



せ 醤油

【醤油の健康効果】

1. 抗酸化作用によるアンチエイジング効果…醤油に含まれるメラノイジンには、活性酸素を除去する抗酸化作用があり、シミやしわの原因となる肌の酸化を防ぎ、エイジングケアに効果が期待できます。
2. 血圧降下作用…醤油には、血圧を上げるアンジオテンシンというホルモンの働きを阻害する成分が含まれているため、血圧降下作用が期待できます。
3. コレステロール値改善効果…醤油には、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあることがわかっています。
4. 疲労回復効果…醤油には、エネルギー代謝を促進し、脂肪燃焼を促進するアミノ酸が豊富に含まれています。これらのアミノ酸は、疲労回復効果や体力増強効果が期待できます。
5. 抗菌作用…醤油には、食中毒の原因となる菌の増殖を抑制する抗菌作用があります。そのため、醤油漬けなどの保存食は、日持ちが良くなります。

【醤油の種類と特徴】 醤油には、大きく分けて5種類あります。

- 濃口醤油…最も一般的で、色が濃いのが特徴です。様々な料理に使えます。
- 淡口醤油…色が薄く、濃口醤油より塩分濃度が高く、主にかつお節だし系の汁物や煮物料理に使われます。

- 再仕込み醤油…濃口醤油をさらに熟成させたもので、深い味わいなのが特徴です。高級料亭などで使われます。
- 白醤油…小麦を主体に醸造したもので、色合いが薄く、まろやかな甘みと旨味なのが特徴です。主に、食材の色合いを活かす料理に使われます。
- たまり醤油…大豆を主原料とし、塩水を加えて長期熟成させる「ひねり」という製法で作られます。濃厚な旨味とコク、キレのある味わいが特徴で、煮物、焼き物などによく使われます。

【1日の醤油摂取量の目安】

1日の塩分摂取量の目標量は、成人男性が7.5g未満、成人女性が6.5g未満と言われています。醤油100mlあたりに含まれる塩分量は約15gです。つまり、男性であれば大さじ3杯弱、女性であれば大さじ2.5杯弱が1日の醤油摂取量の目安となります。しかし、これはあくまで目安であり、個人の体調や活動量によっても適切な摂取量は異なります。高血圧などの持病がある場合は、医師に相談して適切な摂取量を確認する必要があります。醤油は、日本の伝統的な調味料であるだけでなく、健康にも良い効果が期待できる食品です。毎日の食事に適量取り入れて、健康的な生活を送りましょう。



マルシマ 有機純正醤油(こいくち) **870円** (税込940円)

有機栽培の大豆と小麦を天日塩を使用し、杉の古桶にてじっくりと熟成させ、伝承の技を極めた味と香りをご賞味ください。有機JAS認定の醤油です。



佐々長 岩手名産生醤油 **1,053円** (税込1,137円)

蔵で自然の気温のままに、長期熟成させます。香り、コクは格別。お刺身や焼き魚、煮物等におすすめです。ステーキや、とんかつにも良く合います。



佐々長 雲丹しょうゆ 化粧箱入 **1,300円** (税込1,404円)

岩手産の大豆、小麦を使用し秋田杉の木桶で熟成した天然醸造醤油にかつお節、日高産昆布、岩手産椎茸の天然だしで調味し、仕上げに岩手三陸産の雲丹を加えた逸品です。



ヒカリ 有機 ぼん酢しょうゆ **560円** (税込605円)

国産有機のゆず・ゆこう・すだち果汁をふんだんに使用した無添加の有機ぼん酢しょうゆです。

ひとつずつ変えて健康な未来を



小川生薬 有機ごぼう茶 **1,400円** (税込1,512円)

希少な有機ごぼうを小川生薬伝統の加工技術で飲みやすく仕上げました。安心安全はもちろん、やさしい香りの飲みやすいごぼう茶に仕上がりました。



LOCO-SIKI もち大麦入り 国産鶏の参鶏湯 **550円** (税込594円)

もち麦とあべどりが入った、鶏の旨みが溶け出したとろりとしたスープ。食べると心も体も癒されます。



LOCO-SIKI たっぷり国産野菜のクラムチャウダー **650円** (税込702円)

青森のたっぷり野菜を煮込んだ濃厚でクリーミーな味。



LOCO-SIKI 冷凍ピザ(マルゲリータ・クワトロフォルマッチ) **890円** (税込961円)

マルゲリータ 1枚 **1,180円** (税込1,274円) クワトロフォルマッチ 1枚
【冷凍なのに美味しい!】生地から手作りし、ピザ窯で焼いた本格ピザ。冷凍庫に1枚しのばせて、クワトロフォルマッチはチーズ好きにはたまらない1枚。