

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News



栄養の力



こんにちは！しおさいの管理栄養士です。今月は偏食で栄養バランスが崩れて起こった歴史上の事実を紹介します。

徳川家茂の死因



江戸幕府 14 代将軍徳川家茂は 20 才で死亡しました。死因の最も有力な説は脚気（かっけ）と虫歯です。脚気の原因のビタミンB1の欠乏は心不全や末梢神経障害を引き起こし、重症になると死をも招きます。江戸時代はそれまでの麦飯、雑穀飯から“白米”中心の食文化が広がったため、急激にその罹患者が増え、「江戸わずらい」と呼ばれるほど流行しました。また、家茂はかなりの甘い物好きで好物は・ようかん ・金平糖 ・カステラ ・懐中もなか等の甘い物でした。そして虫歯も深刻で、31本中30本が虫歯でかなりの歯痛があったと思われます。

森鷗外の大失敗



明治以降では、陸軍軍医だった文豪、森鷗外が白米にこだわった為に日清戦争では4000人以上、日露戦争では2万7000人以上の陸軍兵士が脚気で死亡しました。一方、海軍軍医の高木兼寛は、脚気の原因が食べものにあることをいち早く見抜き、兵食に麦飯を取り入れ、海軍の脚気を激減させました。海軍兵士の脚気による死亡は日清戦争でゼロ、日露戦争ではわずか3人でした。イギリスに留学経験のあった高木は、イギリス海軍に脚気がないことに注目し、洋食が解決の鍵であることに気づいたので。現在も脚気は、食品購入の不自由な高齢者などにとって油断のない病気であることには変わりありません。偏った食事健康がこわれてしまうことを歴史は教えてくれています。

～ダイヤモンドオンラインHP、歴史上の人物HPより一部引用～

ビタミンB1の多い食べ物

豚肉 レバー うなぎ かつお 雑穀 玄米 豆類 種実類

上手なとり方

- ◆水溶性で調理時に30～50%損失するので煮汁ごと食べる
- ◆ぬか漬けにするとビタミンB1が増加し、生で食べるので調理による損失が少ない。
- ◆麺類などの糖質を多くとる場合、にんにく・ねぎ・ニラなどをたっぷり加える。

※偏りのないバランスの良い食事を心がけてください

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、以下の連絡先までお問い合わせください。



食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。
担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5

連絡先 85-0539

