

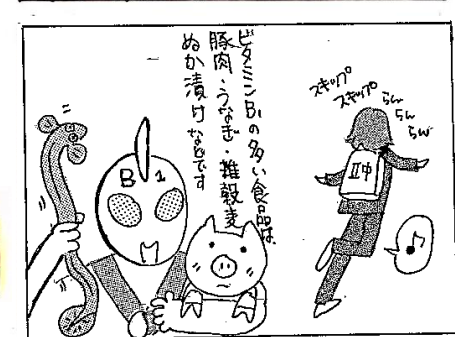
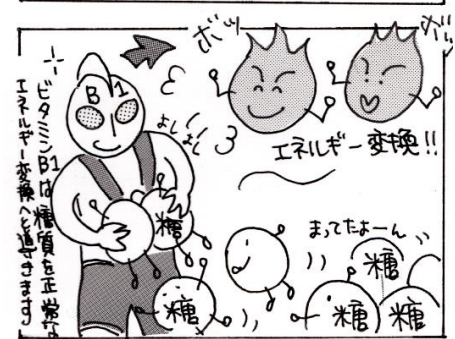
給食だより H31年 1月号



新座市立第二中学校
校長 伊藤 進
栄養士 石井 美恵子



疲れの正体はB1不足だった！ の巻



新年明けましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお祈りします
暖冬とはいえ、やはり冬の厳しい寒さは身にしみます。
皆様元気で充実した冬休みを過ごしたことと思います。
3年生は受験がそろそろ近づいてまいりました。
栄養と睡眠をしっかりとって試験に臨んでくださいね。
私の中学の時の担任の先生が盛んにおっしゃっていた
魔法の言葉を皆さんにお年玉代わりに差し上げます。

「見直し一秒、丸ひとつ！」
これ、案外効果があるのです。

今回は糖質を代謝するためのビタミン
ビタミンB1のお話をします。

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるため必要不可欠です。
1910年鈴木梅太郎博士が当時猛威を振るい日本で多くの死者
を出した脚気(かっけ)の予防として「米ぬか」からこの物質を抽出
し「オリザニン」と名づけました。

「脚気」とはビタミンB1の欠乏により心不全と末梢神経障害をきた
す疾患。心不全による足のむくみ、神経障害による足のしびれ、
最悪の場合死亡にいたる疾患です。江戸時代白米の普及とともに流
行しました。当時は、副食が少量だったためこの病気にかかる患者
数が多かったようです。

鈴木梅太郎博士によりようやく原因がわかり、食事のスタイルの
改善、良薬の開発がみのり脚気は「過去の病」になりました。

しかしながら、1970年にカップラーメンの普及や糖質の偏食
による脚気患者が発生し、社会問題になりました。

以来、カップ(インスタント)ラーメンには、ビタミンB1が添加
されるようになりました(カップラーメンのラベルを見てください)。
現在ではアルコール中毒患者が罹患することが多いそうです。

余談ですが、戦時中は「陸軍に入れば白いご飯がたくさん食べら
れる」とうたい、この病気が大量発生しましたが、パンと麦飯を主
に食べていた海軍では問題になるほど患者は出なかったようです。

このことに目をつけた鈴木梅太郎博士が玄米と白米の違い、
すなわち米ぬかを研究し、原因を解明するに至りました。

歴史上でも、徳川家定、徳川家茂、和宮等もこの病気で亡くなっ
たとも言われています。

そして現在でもおなじみの、大手製薬会社が脚気撲滅のために当
時研究を重ね、小腸で吸収されやすいビタミンB1誘導体を開発い
たしました。その製品が現在も疲れた大人を助けています(栄養剤
のラベルも見てみてください)。脚気治療の歴史には無くてはならな
い功績です。

【12月の学校給食使用食材の主な産地】



新座市では放射能検査を実施しています

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	埼玉	ほうれん草	群馬	コーン	北海道
麦	国産	小松菜	東京	さつまいも	国産
蒸中華麺	北海道他	青梗菜	茨城	大豆	北海道
うどん	北海道他	キャベツ	神奈川・茨城	干椎茸	国産
スパゲッティ	北米	もやし	栃木	切干大根	宮崎
ハチミツパン	埼玉他	かぼちゃ	鹿児島	きくらげ	熊本
牛乳	埼玉	きゅうり	群馬	豚肉	群馬
玉葱	北海道	ネギ	栃木	鶏肉	岩手
じゃがいも	北海道	大根	千葉	鶏卵	青森
人参	埼玉・千葉	青ピーマン	茨城	サバ	ノルウエー
しめじ	長野・秋田	赤ピーマン	茨城	ツナ	タイ
しいたけ	岩手	にんにく	青森	鶏レバー	国産
エリンギ	長野	生姜	高知		

