

ビタミン不足で脚気

「ビタミン」とはなんですか。よく使われる言葉なのにその働きを知らないかもしれません。ビタミンとは、糖質・脂質・たんぱく質などの代謝をサポートし、体の生理機能を調節・維持する成分です。人の体で十分に作り出せないため、**継続して食べ物から摂る必要があります。**

ビタミン B₁

有名なのはビタミンB₁不足で生じる「脚気」です。（B₁は米ぬかに多い）江戸時代は「江戸患い」と言われた脚気ですが、参勤交代などで江戸に出てくると症状が出て、地方へ帰ると治ったといわれています。当時、江戸では白米を食していました。また今でいう単身赴任者が多く、簡単な食事で済ませていたことも一因で脚気症状が出たのですが、地方へ帰り雑穀・野菜・小魚を食すと治ったようです。

明治時代は白米を食べる習慣が一般化し、脚気で年間1万人から2万人もの死者が出ました。この頃はまだ脚気の原因がビタミンB₁不足だとはわからず、白米過多の食事でした。そのため、日露戦争では、陸軍で25万人もの脚気患者がでるなど、多大な被害が出ました。

でも、これって今の食生活にも通じるような気がするのです。

忙しい現代の皆さんの食事はいかがですか？

白米過多に加えて、菓子パン、甘い菓子類、スナック菓子、お酒、など糖質過多になっていませんか？

糖質を多く摂るときには、ビタミンB₁と一緒に摂らないと代謝が滞り、余分な糖質が脂肪に変わって蓄積していき、体にはエネルギーが回らずだるくなります。糖質を減らす意識だけではなく、**ビタミンB₁をしっかり摂ることも意識した方がいいでしょう。**

ビタミンB₁は米ぬか、雑穀、豚肉、魚介、豆にも含まれます。またニンニクやネギ、玉ネギ、ニラがビタミンB₁の吸収を促進します。糖質を多めに食べる日本人は、**ビタミンB₁不足に注意が必要**です。（他のビタミンB群の働きは次号でお伝えします）



患者さんから聞きました

栄養相談では、患者さんの成功体験もたくさん伺っています。承諾を得てご紹介させていただきます。

使ってよかったもの 「野菜のスライサー」

色々な物がありますが、100円ショップのもので十分だそうです。実際に使ってみると、キャベツはとんかつ屋さんのキャベツのようにふわふわに！にんじん1本もあっという間に千切りになりました。



安全ホルダーも使いましょう。

これを教えてくださった方は、よりおいしく食べるために、氷水の入ったボウルに野菜を落としていくのだそうです。すると千切り野菜がよりシャキシャキに！！これからの季節、是非試してみたいですね。

生野菜をあえて食事の前に食べるのは

①食べ過ぎを防ぐ ②血糖値の急上昇を防ぐ ことを目的としています。

もちろんそんなことを意識しないで、おかずの一品としておいしく食べても立派な栄養源です。

サラダを買うと割高ということを気にされる方には、これからの季節は生野菜がおいしくなりお値段も下がってくるので、このスライサー使いはおすすめです！

（先日春キャベツ1玉約1kgが108円でした）



ピラータイプもおすすめ！



100円



100円



300円