

今回のテーマ

ビタミンB1について

5大栄養素とは炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルを指します。過去の栄養ニュースを読み返してみると、ビタミンとミネラルには簡単にしか触れていなかったのが、今回はビタミンについて歴史もまじえて綴っていきます。

ビタミンの名前の由来ですが、「生命の」や「きわめて重大な」の意味の「vital」と、「窒素化合物」の意味の「amine」をくっつけてつくられた造語です。1911年にポーランドの科学者フンクが発見し、命名しました。この言葉が今でも世界的に使われています。

しかし、ビタミンを世界で最初に発見したのは日本人でした。鈴木梅太郎といいます。静岡出身の鈴木氏は15歳のとき、学びたい気持ちが強いあまり、両親に無断で家を出て上京しました。親から離れ、お金もなく、苦労の連続でしたが、東京帝国大学(現在の東京大学)農学科を首席で卒業します。その後、ドイツのベルリン大学へ2年間留学。帰国するときベルリン大学の教授から「アジアにしかないものを研究しなさい」とアドバイスを受け、日本人の主食である米の研究を始めます。

当時の日本では脚気という病気に悩まされる人が多く、鈴木氏はその原因が精製してつくられた白米にあるのではないかと考えます。そして精製したときに捨てられていた米ぬかの中から、脚気に有効な成分を抽出しました。この成分を米の学名であるオリザ・サティバにちなんで「オリザニン」と名付けます。これが世界で初めて発見されたビタミンです。

Food & Cook 食材と調理

今年は全国的に梅雨入りが遅く、梅雨明けが早い傾向にあります。青森県も7月20日頃には梅雨明けしているかもしれません。梅雨が明けると暑い日が続く、そんなときは、料理のためにコンロの近くに立つのも熱くて億劫になりませんか?今回は、あまり熱を使わずに料理をする方法をお伝えします。

用意する物は大きめのフライパンとガラスのフタだけ。できるだけ蒸気を逃がさないためにピッタリサイズ&中身を確認できるガラスのフタを用意して下さい。

ではこれで茹で卵を作ってみましょう。1個でもできますが、一度に5~6個作れます。①フライパンに卵と大さじ3の水を入れてフタをする。②強火で2分、弱火で3分加熱したら火を止める(火力が強すぎて水がなくなったら水を足さずにすぐに火を消す)。③フタのまま、9分間放置して完成。火を止めたあとも、フライパンの中の蒸気が卵を調理しています。普通のゆで卵よりも味が濃くなります。ブロッコリーなども普通に茹でると味が濃くなります。硬さは放置時間で調整します。

発見は学術誌に掲載されましたが、日本語で発表したため、あまり注目されません。その後、ポーランドの科学者フンクの論文が大々的に発表されて、発見者の名誉はフンクのものになってしまったのです。

脚気は江戸時代からあった病気です。地方の侍や大名が江戸を訪れると、むくんで全身がだるくなる。手足が痺れる。更には寝込んでしまう者が続出しました。しかし地方へ帰ると治ってしまうことから原因不明の病気「江戸わずらい」と呼ばれていました。原因は地方では玄米を食べていた者が、江戸にきて白米ばかり食べた事によるオリザニン(ビタミンB1)不足です。

玄米を食べていればビタミンB1不足になることはありません。ビタミンB1は肉や魚、大豆、ナッツ類などに多く含まれ、現代では普通に食事をしていれば白米ばかりの生活でも脚気になることはありません。

しかし、現代でもまれにビタミンB1欠乏を見かけます。リスクが高い生活習慣は以下のとおりです。

①食事を菓子パンや炭水化物(特に精製された穀物)だけで済ませている。

②ジュースやスポーツドリンクをよく飲んでいる。

③おかずを食べずにアルコールばかり飲んでいる。

これらに共通していることはビタミンB1の摂取量が少なく、ビタミンB1の消費が激しいことです。

初期症状は全身倦怠感や食欲不振。症状が進行すると足のむくみ、しびれ、動悸・息切れ。乳酸アシドーシスや、重症な場合はウェルニッケ脳症といって意識障害から死亡する例もあります。

そこはかとなく書きつくれば

~栄養以外のはなし~

旅について…北海道編その35。



屈斜路湖から北に向かい、次は知床を目指します。目的は知床横断道。バイク乗りはぜひ一度は走って欲しい道。実は北海道は景色は素晴らしく良いのですが、直線道路が多く峠好きのライダーにとってはちょっと退屈と感ずることがあります。この峠はヘアピンカーブが多いのですが、ブラインドコーナーの入り口に「R140」といったカーブ半径がわかる標識が設置しており、自分の力量に合わせてコーナーリングスピードを調整しやすくなっています。バイクを思いっきり傾けて、イメージ通りにコーナーを駆け抜ける気持ちよさはバイクだけの醍醐味です。

