

気温が高くなるにつれ、からだは疲れやすくなります。規則正しい生活を送りながらも、からだのだるい、眠いなどの症状は、ビタミンB1不足が原因であることが多いようです。これは気温が高くなることによって、ビタミンB1の消費量が増えるからです。暑い夏は、ビタミンB1を多く含む食品をたっぷり食べる工夫をしましょう。

疲れをとるビタミンB1

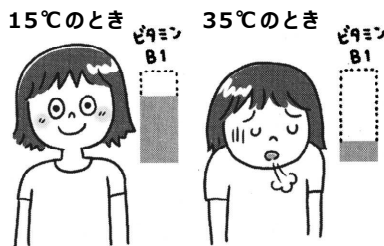


ビタミンB1のはたらき



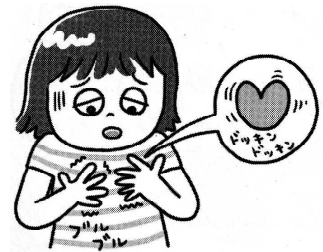
ごはんやパン、いもなどの食べ物からとった糖質が体内で分解され、エネルギーとして利用されるときに必要な栄養素です。

気温差によるビタミンB1の消費量



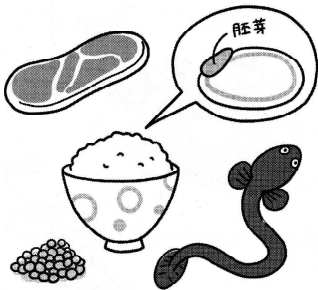
ビタミンB1は気温によって消費量が異なり、15°Cのときに比べ、35°Cになると3倍にもなることが証明されています。

ビタミンB1が不足すると



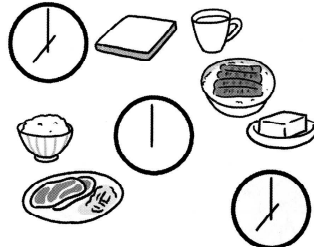
ビタミンB1が不足すると疲れやすく、息切れ、手足がしびれるなどの症状が現れます。さらに進むと「かつけ」という病気に

ビタミンB1を多く含む食品



米や麦の胚芽という部分、大豆、ぶた肉、うなぎ、スキムミルクなどに多く含まれています。

ビタミンB1は体内にためておくことができません。



だから毎食ごと、毎日の食事で必要な量を平均してとることが大切です。

インスタント食品や塩分の多い食べ物をとりすぎると、ビタミンB1が不足してくるので注意しましょう。



ビタミンB1と『江戸わづらい』のお話

その昔、江戸時代のことです。地方の藩から主君に召しかかえられて江戸に住む事になった武士や町人が、病気になりました。気がめいり、足やひざがだるくなってきて、顔がむくんだり食欲がなくなったり、ひどい症状では死んでしまう人もいました。この病気を人々は「江戸わづらい」とよんでいました。



この病気とは『かつけ』だったのです。原因が米ぬかをきれいに洗い落とした白米食による「ビタミン欠乏症」だったとは、当時の人は想像もつかなかったのでしょう。米ぬかにはビタミンB1がたっぷり含まれているからです。

こうした『かつけ』は、江戸のみならず、京都や大阪の武士や町人たちも悩ませていました。当時、田舎ではいぜんとして玄米や麦、アワやヒエが主食でしたのでビタミンB1不足による『かつけ』にかからなかったのです。そのため、かつけにかかった武士たちも江戸を去り、自分の田舎に戻ると不思議に江戸わづらいがなおってしまうのでした。

現在はどうでしょうか？ かつけは過去の病気などのように思われていましたが、インスタント食品の過食や糖分のとりすぎ、清涼飲料水の飲みすぎなど、アンバランスな食生活になり、かつけにかかる人もみられるのです。