

# 元 気 予 報

上都賀郡市北部地区医師会幹事(藤原地区) 川村医院 かわむら 川村 ひでき 英樹

## ビタミンの話④

ビタミンB群にはビタミンB1からB12まで数多くの種類が含まれます。当初ビタミンBと名付けたものの、その中にたくさん種類が存在していることがのちに判明したためです。

ビタミンB1(チアミン)の役割は、糖質エネルギー代謝の補酵素として働くことです。細胞は摂取した糖質そのままではエネルギーとして利用できないため、利用可能なエネルギーに変換するのに必須となるのが補酵素なのです。たとえ食事で十分なエネルギーを摂取していたとしても、ビタミンB1が欠乏すると細胞が飢餓状態になってしまいます。

「脚気」はビタミンB1欠乏によっておこる疾患です。全身倦怠感・食思不振・腱反射減弱・末梢神経炎・心不全・浮腫などをきたし、場合によっては死に至る病です。

1910年、鈴木梅太郎によりビタミンB1が発見されるまで、脚気は未知の病でした。旧日本軍

においては、軍食を麦飯(麦には黒状線という中心の溝にビタミンが残る)に切り替えた海軍が脚気を克服した一方、陸軍は白米食にこだわったため脚気死者が後を絶たず、日清戦争では戦死者よりも約2倍以上多い約4千人が脚気で亡くなったといわれています。精米によって捨ててしまう糠にはビタミンB1が豊富に含まれているため、玄米食であれば脚気は防げただであろうと考えられています。

さらに昔の江戸時代、参勤交代で江戸に来ると体調が悪くなる「江戸患い」といわれた病がありました。江戸では白米食が流行しており、当時の食生活は大量の米を少ないおかずで取るのが習慣だったらしく、ビタミンB1欠乏がその病の原因だったといわれています。地方では玄米のほか、雑穀が主に食されていたため問題は起こらなかったようです。

なお、現代でも偏食によりビタミンB1欠乏の懸念があります。ビタミンB1は未精製の穀物や、肉・魚などに豊富に含まれています(豚肉やウナギなどが有名です)。



川柳

選者 大橋芳明

孫の手を繋いだ右手今は杖

江袋操

外見より使う敬語で判る歳

井ノ上節子

故郷に残る更地と井戸の跡

青木照雄

時々の訛り故郷を離れない

吉新勝夫

ふるさとが毎年変わる納税地

居城光男

課題句「ふるさと」

一般句

令和5年広報5月号の川柳課題句の題目は「空」です。締切は3月20日(月)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

選者 本間睦美

お年玉 迷い迷って 登山靴

佐藤美貴子

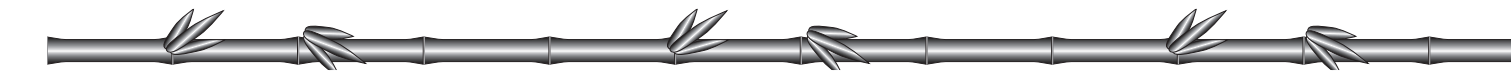
気合い入れ遺影の夫と年を越す

大橋和子

講…講師 定…定員 費…費用 持…持ち物 申…申込期間

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター「ほかほか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	3月9日(木) 午前11時～11時20分	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…親子10組 申…3月8日(水)まで
	3月13日(月)・14日(火) 午前10時～11時	◎アートキッズ～季節の制作を楽しもう～ 親子で季節にちなんだ簡単な制作をします 定…各日親子10組 申…3月10日(金)まで
	3月15日(水) 午前10時～11時	◎ヤギさんのメ～メ～健康栄養相談 離乳食のことなど、気になっていることを気軽に相談してください 講…保育課管理栄養士
	3月15日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう センターの職員と一緒に、手あそびや体操をしたり、パネルシアターを見たりしながら楽しく過ごします 定…親子15組 申…3月14日(火)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001	3月15日(水) 午前10時30分～11時	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…親子5組 申…3月14日(火)まで
	3月28日(火) 午前10時30分～11時	◎音楽であそぼう わらべうたや親子のふれあいやあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 定…親子5組 申…3月27日(月)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	3月13日(月) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…親子6組 申…当日朝まで
	3月中の開園日 午前10時～午後2時	◎3月の制作あそび「作ってあそぼう」 フォトブックをつくりましょう
	4月7日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン お花見ピクニック 講…家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…親子6組 費…50円 持…飲み物 申…当日朝まで

※行事はすべて年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます ※託児については各施設にお問い合わせください  
※定員のある催し物は、定員になり次第、申し込みを締め切ります(先着順の受付となります)



**作品を募集しています**

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記し、郵送またはFAX、メール(mishokouhou@city.nikko.jp)にて応募ください(二重投稿不可)。※締切は毎月20日。投稿は1カ月に1人各5句(首)まで。漢字にはふりがなを明記すること。掲載作品は選者による添削を行う場合があります

**応募先**：秘書広報課シティプロモーション係  
〒321-1292 日光市今市本町1番地  
☎0288(21)5135・FAX(21)5137

蓬摘婆の背中ののつたりと  
君島昭平

対岸の夜の観覧車雪明り  
渡辺文夫

大寒や水面に鳥の低飛行  
宇賀神サク子

**短歌**

選者 川田美佐男

会うたびに街の風景は変われどもいつも変わらぬ君の心根  
神村元子

寒に入り恒例となる味噌をたく友の喜ぶ顔を見たくて  
宇賀神サク子

冬登山氷柱を砕きロック酒思い出語りし旧友が逝きたり  
青木照雄

魂を一音一音に込めし箏至高の時間よ田母沢の秋  
齋藤和江

イブの朝雪降る庭に淡紅の薔薇残り咲く強くはかなく  
芹澤りつ子