

# 12月13日はビタミンの日です！



実はビタミンを最初に発見した人物は、日本人の農芸化学者、鈴木梅太郎さんです。

1910年12月13日、鈴木博士は、米ぬかから抽出した成分が脚気(かっけ)を予防すると東京化学会で発表しました。その成分は「オリザニン」と命名され、その1年後に発見されたビタミンB1と同じ物質であることが判明し「ビタミン」と呼ばれるようになりました。

世界で最初にビタミンを発表した日であることから「ビタミンの日」制定委員会が2000年に制定。ビタミンを始めとした栄養素の大切さを考え、バランスの取れた食事をし、みんなが健康で長生きしてほしいとの願いがこめられています。

## 脚気とビタミンB1

脚気とはビタミンB1欠乏によって発症します。↓↓ビタミンB1が不足すると↓↓

- ・ブドウ糖から十分にエネルギーを産生できなくなり、食欲不振、疲労、だるさなどの症状が現れる。
- ・ビタミンB1が不足すると脳のエネルギーも不足し、脳や神経に障害を起こす。集中力の低下やイライラ、不安などの症状が現れる。



★重症な場合→脚気(足の浮腫、しびれ、動悸・息切れ)や、ウェルニッケ・コルサコフ症候群(中枢神経が侵される障害)になり、最悪の場合死亡することもあります。

脚気の原因は江戸時代後半、玄米が重要なビタミンB1の摂取源だった日本で、ぬかを取り除いた精白米を食べるようになって以降、脚気にかかる人が多くなり江戸悪い(わづらい)と呼ばれていました。現代では欠乏症に至るケースは稀ですが、偏った食生活により、脚気の初期症状に陥っている人は少なくないと見られています。



## ~12月13日のビタミンB1豊富献立~

- ・ご飯
  - ・豚肉の味噌漬け焼き
  - ・ブロッコリーのピーナツ和え
  - ・すまし汁
- 豚肉や大豆から作られる味噌、落花生にはビタミンB1が豊富です！



## 12月のピックアップメニュー！

2025年12月  
第170号  
発行 万寿苑栄養課

	2 スパゲティ ミートソース	5 冬の根菜丸せんざい
8 大根とツナの 焼き込みご飯	9 鶏の豆乳 グラタン	13 ビタミンの日 メニュー NEW
17 NEW 18 謹チャーハン油淋鶏	19 醤油ラーメン	
21 おでん	22 NEW ほうとう風 うどん	27 あんかけ 焼きそば
28 いもようかん	31 年越しそば	

# 米食だより