



## ビタミンの必要性を”歴史”から学ぶ

### 江戸わづらい = 脚気 について



かつて日本の江戸時代（1603年 - 1868年）では **脚気** が流行しました。

**脚気とは：ビタミンB1不足で起きる様々な神経障害です。**

地方の田舎では「**玄米**」を主食としていましたが、江戸に住む人々は現代のように「**白米**」を主食にしていたそうです。

玄米の **糠（ぬか）** にはビタミンB1をはじめとした **ビタミンB群** が豊富に含まれています。



**江戸わづらい**とよばれる所以は

江戸では白米と少量の漬物などの食生活が地方へ戻ると麦や穀物、野菜などを中心とした食生活になり脚気が回復する。地方から江戸に行くと思う病気から名づけられたそうです。

江戸時代は**牛や豚などの肉を食べる習慣がなかった**ようで、ビタミンB1が不足して脚気を患う方が多かったようです。

（当時はビタミンが発見されておらずビタミン不足から病気になるという発想がなかったようです。）

ビタミンB1は明治時代の1910年に発見されました。

それからは脚気の予防にビタミンB1が有効であると認識が広まりました。

近年、患者数は減りましたが、偏った食生活で発症する病気です。

甘いものが好きな方、お酒が好きな方、白米をたくさん食べる方、スポーツ選手はビタミンB1が不足しやすいため注意が必要です。

ビタミンB1を多く含む、玄米、大豆、豚肉、ウナギなどを適量摂ってビタミン不足にならないよう気を付けましょう。

牛肉・豚肉はタンパク質だけでなく、**ビタミンも豊富**です。

