琉球大学学術リポジトリ

夏やせ時の食生活

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-05-11 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 石川, ゆき, Ishikawa, Yuki メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/19570

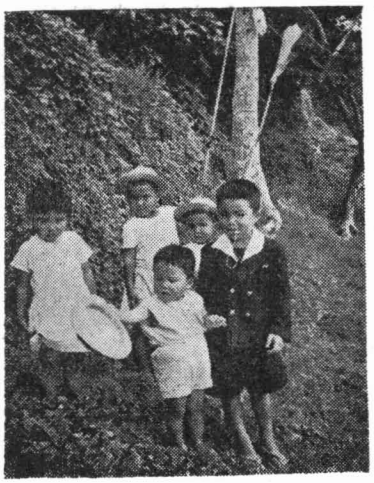
粉質をとつても体の中で完全に分解されず肝臓や他の臓器、ことに神経系の働きをにぶらします。

◆遊びについて

夏は水遊びに蝉とりと冬の遊びと違つて歩き廻る範囲も広く外での事故が多くなりますから出来るだけ家の近くで遊べる様に工夫してやり、外に出る時には必ず帽子を被る様又必ず着物を着て出る様に習慣づけておきたいものです。体休めに日射の強すぎる三中はお部屋で昼寝、絵本よみ、絵などを描かせ静かな遊びをさせるのもいゝことだと思います。

暑さで夕涼みが多くなりますが大人のお相手で子供もつい遅くまで外で遊んでいるのをみかけますが疲れのもとになりますから点燈したら必ず帰えるように躾けましょう。

以上の事に気をつけて暑さに負けない元気な子供に育てる様心がけましょう。



（夏になると戸外の遊びが多くなります。）

（喜納澄子）

夏やせ時の食生活

「人間の体は食べた物によつて作られている。」ということを考えるならば、誰しもが食生活の重要さについてもつと考えなければならないと思います。そして更に一代限りでなく、子孫にも影響を与えることを思えば、食生活の責任を持つ主婦の栄養に対する知識や食生活の仕事が如何に重要であるか、おわかりのことと思います。それでは一体良い食生活というのは何でありましようか。簡単に申しますとよい食事をつくり、それを家族に与え、家族の健康を維持することであります。そしてよい食事を作る条件として次のことが考えられます。栄養的、衛生的、嗜好的、そして経済的でなければならないと思います毎食がこの四つの条件を満足させなければならないわけですがこゝでは特に梅雨期から夏にかけての食生活の注意についてのべておきたいと思いますので経済的面についてはこの次にゆづることにしたいと思います。

一、栄養の面から

そろそろむし暑い季候に入つたようでありますが、それに伴つてだるさを訴える人が多くなり、何となく動作も不活発になり勝ちであります。これは外界のむし暑さが一刺戟となつてそのために体全体の変調が起つてくるためです。いわゆるストレス刺戟といわれているものでありますが、この体の変調は起りやすい人と起りにくい人があり、今までは体質によるものと考えられて居りましたが、実は栄養と大きな関係のあることがわかつてまいりました。即ちだるさや疲労感や肩こり等を訴えてくる人は栄養が順調でないというわけであります。

外界の温度や湿度が高いと体熱の発散が悪くなり、熱が体内に蓄積されてくるため、もつぱら水分の蒸発、即ち発汗により体温を一定に保持しなければならないのですが、又体の代謝にも適応現象が見られ、熱を出さない様に調節がおわれます。

しかしこのために水分や塩分の排泄もみられます。又同時に食欲もおとろえ、胃の運動も不活発となり、仕事も能率が悪くなつてまいります。一年の中でも最も発汗量の多い時期は乾燥した真夏よりもじめじめした梅雨どきの方が多いという研究がなされています。水分を極度に失うと体の生理がうまくいかずにだるさを感じるようになります。発汗と共に多量の塩分も失われるために体に不足を生じ、それにつれて体を構成している蛋白質の崩壊が目立ち、夏やせをすることになります。即ち夏やせの原因は塩分の損失によると現在では考えられて居ります。又ビタミンB1の必要量は夏の暑い時には著しく高くなります。今ではビタミンB1の欠乏による脚気患者は少くなつているようですが、潜在性ビタミンB1欠乏症は反対に増加して居り、腰痛疲労感、倦怠感等もその一種の症状であると考えられて居ります。これから夏にかけてこういう症状が多く見つけられるようになりますが、B1を多く含む豆類の利用等、真剣に考えるべきだと思います。又ビタミンCを与えると暑さと湿気に耐えると云われて居ります。勿論、バランスのとれた食事を摂ることは大切でありますが特に気をつけねばならない事をまとめますと次のようになります。

① 適当な水分の補給

氷水等を飲み過ぎるとかえつて胃液の分泌を悪くし、下痢を起しますから注意しなければなりません。

② 適当な食塩の補給

しかしながら多過ぎると腎臓の負担を重くしますから注意しなければなりません。

③ 消化のよい蛋白質の補給

獣肉類よりも魚介類や豆類そして豆製品を多く摂るようにしたいものです。

④ビタミンB1ビタミンCの補給

豆類、麦類を利用し、又果物の摂取を多くすることです。果物の中にはビタミン類の外にクエン酸やリンゴ酸等の有機酸があり、新陳代謝を円滑にする作用をもつています。

二、衛生の面から

高温多湿の気候は微生物の繁殖しやすい時期でもあり、食中毒のシーズンとも云えるほどであります。主婦は食品材料の選択、調理、保存に細心の注意をしなければなりません。食中毒を起しやすい食品は魚介類とその製品でありますがサルモネラ菌やブドウ状球菌に浸される場合が多い様であります。どの菌によつても下痢吐瀉をともないますし、又これらによつて腐敗した物は臭いもなく、色や味の変化がありませんから充分気をつけねばなりません。サルモネラ菌は油虫、ねずみ、蠅等によつて媒介されますがブドウ状球菌は人の化膿傷などから食品につきます。最もこわいのはボツリヌス菌の中毒でこの菌は土中で繁殖します。ガスが発生しているような罐詰等は注意しなければなりません。衛生的な面から注意し、実行して頂きたいことを申しますと

①調理をする前に手を洗うこと

②野良着のまゝでせずに清潔な前掛けや三角巾（頭巾）を着けること

③食品や食器等に油虫、ねずみ、蠅がつかないようにすること

④食品の保存は乾燥した低温の場所を選ぶこと

⑤食品を買う時は衛生的な店をえらぶこと

食器や台所用具は常に清潔を保たねばなりませんが、消毒をする必要があればサラシ粉を百分の一にうすめた水溶液に食器等を約一分間つけるだけで消毒することができます。

三、嗜好面から

常に新鮮な感じを与える料理の盛つけは食欲を誘います。これから夏にかけて食欲が減退し勝ちですから特に主婦に工夫して頂きたい点であります。即ち料理の色、料理の味、料理の香りはその主な要素であります。ほどよい酸味、塩味、冷味、そしてピリツとしにわさびやからしの刺戟は夏の料理に欠くことのできないものであります。又夏は生野菜のおいしい季節でもあります。果物や生野菜で色どりを良くし、しかもこの中にはビタミン類も豊富に含まれて居ります。

酢みそ、酢のもの、野菜サラダ、冷奴、冷素麺等はこういう点にかなつた夏向きの料理と云えましよう。

（石川ゆき）

豚コレラを防ぐ方法（二）

一、一九四七年与那城村屋慶名に戦後初めて豚コレラ（以下コラ）が発生した。そもそも豚舎は戦火に焼かれて完全に消毒された筈であり豚舎も旧豚舎に関係のない新しい地に新設されたからコレラ発生の要因はない筈なのにと其の原因を調査したら金武湾の中国人部隊の残飯を飼料に利用した事が起りだろうと推察された。中国は前述のようにコレラの常在地である。研究によると病豚や潜伏中の豚の肉を利用した肉製品はたとへ冷凍又はくん煙されていたにせよ九五日経過なほ病毒が証明されている。前号にも記述した通り北米メリーランド州に於てさえ生肉及肉製品に原因する発生が五ケ年間の統計によると二、六七七件の全発生中二、二四五件（八四％）であつた事例からしてもうなづかれる。残飯は徹底的に煮て、与へることは勿論さらに此を運搬する器具なども常に煮沸消毒して細心の注意をはらい危険をあらかじめ防ぐ可きである。

二、同年中に与那城村に爆発したコレラが隣村の勝連、具志川村にも発生して当時農家では最貴重品扱された（八は医者に診せないが家畜には獣医の往診を頼むという笑話があつた）豚をつぎつぎと斃して行つたが更に遠くはなれた本部町に飛火したこれは地区畜産駐在技官が調査した結果は与勝地区からラードを購入してかへつた一婦人が其の媒介者だとわかつた。熱処理したものに病毒があるかと一応疑問を持つが病毒がラード及び其の容器又は其の婦人の衣服等に附着して運ばれて行く事はあり得るわけである。

三、五四年恩納村瀬良垣区に戦後初めてコレラが発生したが此れの伝染経路は北部地区の発生地帯から集荷して南下しつつあつた肉商のトラックから偶然落ちた一匹の仔豚を拾つて帰つた一農家からコレラ発生の原因となつたとは——。

四、五四年には大宜味、国頭両村に戦後初の大流行を見たが筆者が調査に行つた九月四日農業組合幹部から聞いた話を二、三紹介しますと。発生は毎日の様に南部地区の肉商がトラックで病豚買集めに乗込み此を防止するのに手を焼いた。又殺処分費が非常に低廉でしかも支払がおくれるのでこう云つた突発的に農民をして心よく部落組合の活動に協力せしめる事が出来ないとの意見であつた。更に同部落の特徴として部落を貫通する水路が道路沿いに農家の門口を横切つて流れているが伝染病発生時にはしばしば上流から下流に向つて伝播して行く傾向にあることである。此は防疫対策上考慮を要する点だと思われた。

五、五五年孤島の与那城村宮城島にコレラが勃発したが此の島は今日迄無病地帯とされ皿清類製造用の材料豚も同島から購入するよう政府で計画されていたようであるが偶々美里村泡瀬方面から豚肉を持ち帰つた島民があつて此が本症発生の動機を作つたのだと云う。

即ち交通の発達に伴い食肉の移動が広汎に及ぶことに対して各自の細心の注意と新聞等による発生速報の処置等が講じられね