

# 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: 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	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/19570">http://hdl.handle.net/20.500.12000/19570</a>

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

夏は水遊びに頼ると冬の遊びと違っ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つけておきたいものです。体休めに日射の強すぎる日中はお部屋で昼寝、絵本よみ、絵などを描かせ静かな遊びをさせるのもいいことだと思います。

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ゐ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るように躰けましよう。

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よう。



(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。」ということを考えれば、誰もが食生活の重要性についてもつと考へなければならぬと思います。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へば、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しよう。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ぬと思います。毎食がこの四つの条件を満足させなければならぬわけですが、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ひますので、経済的側面についてはこの次にゆつることにしたいと思います。

## 一、栄養の面から

そろそろむし暑い気候に入つたようでありましようが、それに伴つてだるさを訴へる人が多くなり、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、一刺激となつてそのために体全体の交調が起つてくるためです。いわゆるストレス刺激といわれているものでありますが、この体の交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へ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へてくる人は栄養が順調でないというわけでありましよう。

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、もつぱら水分の発汗、即ち発汗により体温を一定に保持しなければならぬのですが、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行われます。

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量という研究がなされています。水分を極度に失つと体の生理がうまくいかずにな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、夏やせをするようになります。即ち夏やせの原因は塩分の損失によると現住では考へられて居ります。又ビタミンB<sub>1</sub>の必要量は夏の暑い日には著しく高くなります。

今ではビタミンB<sub>1</sub>の欠乏による脚気患者は少なくなつて居りますが、潜在性ビタミンB<sub>1</sub>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へられて居ります。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しようが、B<sub>1</sub>を多く含む豆類の利用、真剣に考へるべきだと思ひます。又ビタミンCを与えることと湿気に耐えること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しよう。

### ① 適当な水分の補給

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をして豆製品を多く摂るようになりたいものです。

#### ④ ビタミンB<sub>12</sub>とビタミン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。サルモネラ菌やブドウ球菌に浸される場合が多い様であります。この菌によつても下痢嘔吐をともないますし、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。最もこわいのはボリ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。

#### ① 調理をする前に手を洗つこと

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。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。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、そしてリッ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

## 豚コレラを防ぐ方法 (二)

一、一九四七年与那城村屋敷名に戦後初めて豚コレラ(以下コレラ)が発生した。そもそも豚害は戦火に焼かれて完全に消毒された筈であり畜舎も旧豚害に關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其の原因を調査したら金武湾の中国入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。研究によると豚害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後迄は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る生肉及肉製品の原因する発生が五ヶ年間の統計によると一、六七七件の(全発生中二、一四五件(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し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發したコレラが隣村の勝連、具志川村にも発生して与那農家は最貴重品扱された(人は医者に見診せぬ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那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。斃掘理したものに病毒があるかと一応疑問を持つた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

あります。果物や生野菜で色どりを良くし、しかも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、冷素麵等はこういう点になつた夏向きの料理と云えましょう。

(石川 ゆき)

り得るわけである。

三、五四年恩納村瀬良垣に戦後初めてコレラが発生したが此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あつた肉商のトラックから偶然落ちた一匹の仔豚を持つて帰つた一農家からコレラ発生の原因となつたとは一。

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三、三紹介します。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。又殺割償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、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血漬類製造用の材料豚も同島から購入するよう取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農民があつて此が本症発生の動機を作つたのだと云つた。

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通報の処置等が講じられね