

ビタミンB₁の宝庫豚肉 たくさん食べてスリム美人に

活字離れの久しい出版界で、ひとり気を吐いているのが健康雑誌。

大手出版社も参入してまさに戦国時代の様相を呈している。毎月発売日になると、新聞にいろいろな健康法を特集した各誌の広告が並んでいる。それだけ健康に関心をもっている人が多いということだろう。

四月七日は世界保健デー。一九四八年のこの日、世界保健機関（WHO・本部ジュネーブ）が設立され、世界保健機関憲章が発効したことにちなむものである。健康こそ万人共通の願いということで、全世界でさまざまな催しが行われている。近年では五月三十一日を世界禁煙デーとして、健康のためにたばこをやめようと禁煙運動が進められてもいる。

またこの日は、健康にとってもうひとつ重要な記念日でもある。

一九一〇年、鈴木梅太郎博士（農芸化学者）が米ぬかからビタミンB₁を発見した日である。彼はラテン語で米を意味するオリザからオリザニンと命名して、カツケの特効薬とした。ちなみにビタミンのなかで、世界で初めて発見されたのがこのビタミンB₁である。

ビタミンB₁といえば、何といっても豚肉である。肉類のなかで圧倒的に含有量が多く、牛肉、鶏肉、羊肉の十倍近い量が含まれている。

ビタミンB₁は糖質を燃やす働きがある。ご飯やパンなど糖質の多い食品は、エネルギー源として必須、しっかり食べないと働けない。糖質をエネルギーとして燃やし、使いきるためにはビタミンB₁が必要。もし不足すると、糖質が完全燃焼できないうちに熱として発散されず、脂肪として体に蓄積される。ビタミンB₁不足は肥満にもつながるといわれている。

主食と一緒にビタミンB₁を多く含む食品、すなわち豚肉をたくさん食べたいものだ。

