



れいわ ねん がつ にち か
令和7年11月18日 (火)

きょうのこんだて

たか き かねひろかんれん め に ゆ -
(高木兼寛関連メニュー)

- むぎ ちや ぎゆうにゆう
・ 麦ごはん ・ お茶ふりかけ ・ 牛乳
- とん こまつな にびた
・ 豚じゃが ・ かつおと小松菜の煮浸し



としよしつ てんじ ようす
図書室での展示の様子

(参考資料)

- ・ 鹿児島大学医歯学総合研究科
堀内正久先生講演資料
- ・ 農林水産省ホームページ
- ・ 鹿児島市観光課ホームページ

か ごしましな い び た み ん かか
鹿児島市内に、ビタミンに関わ
る医学や疫学研究で活躍された
偉人「高木兼寛」と「丹下ウメ」
やそのほかの偉人の像をめぐる
「さつまビタミンロード」があり
ます。健康につながる路をぜひ歩
いてみましょう。

かたづ 片付けについて

ふくろ び に るぶくろ
ふりかけの袋は、ビニル袋に
入れてください。

たか き かねひろ こうせき 高木兼寛の功績

みなさんは「高木兼寛」という人を知っていま

すか。当時薩摩藩だった宮崎市高岡町で生まれ、

鹿児島大学医学部の前身「鹿児島医学校」を卒業

し、日本海軍軍医となっています。明治時代、海

軍では、脚気で亡くなる人がたくさんいたそうで

す。そのため海軍軍医であった高木兼寛は、その

原因を探るため、世界初の疫学

調査を行いました。↙



はくまい しゆたい すく じゅうらいどお しょくじ こうかい ぐんかん りゅう
白米を主体としたおかずの少ない従来通りの食事で航海した軍艦「龍
驤」と、イギリス海軍を参考に、洋食を取り入れた食事を導入した軍艦「筑
波」とで比較実験を行いました。結果、「筑波」における脚気患者が激減。の
ちにビタミンB1の欠乏が原因だと判明したそうです。

たか き かねひろ ぐんかん つくば えきがくじっけん おこな にほん みなと きかん
高木兼寛が軍艦「筑波」で疫学実験を行い、日本の港に帰還したのが11

がつ にち きょう きゆうしょく たか き かねひろかんれん め に ゆ - びた
月16日ということから、今日の給食は、高木兼寛関連メニューとして、ビタ

み んびーいち ほうふ め に ゆ - く い としよしつ たか き かねひろ かん
ミンB1が豊富なメニューを組み入れてみました。図書室には、高木兼寛に関

ほん てんじ み
する本を展示していますので、ぜひ見てくださいね。



(補助資料)

◎脚気(かっけ)

ビタミンB1不足により起こる症状で、初期は全身の倦怠感や食欲が落ちるなどの症状があります。進行すると、手足のしびれがでたり、感覚が鈍くなり力が入らなくなり、歩くことができなくなります。さらに、全身がむくんだり、動悸や息切れがあり、ひどくなると心不全を起こしてしまいます。

現代では、不規則な食生活や無理なダイエットなどが、ビタミンB1不足の原因のひとつになっているようです。

◎ビタミンB1

- ・エネルギー代謝の補酵素
(糖質をエネルギーに変える過程(解糖系やクエン酸回路)の補酵素として働く。
- ・神経伝達を正常に保つ

ビタミンB1が多く含まれる食品

- ・豚肉, 玄米, 大麦, 豆類, 魚類, うなぎ, ナッツなど