

長生きと食事 (徳川将軍の食事)



制作者 山北人志

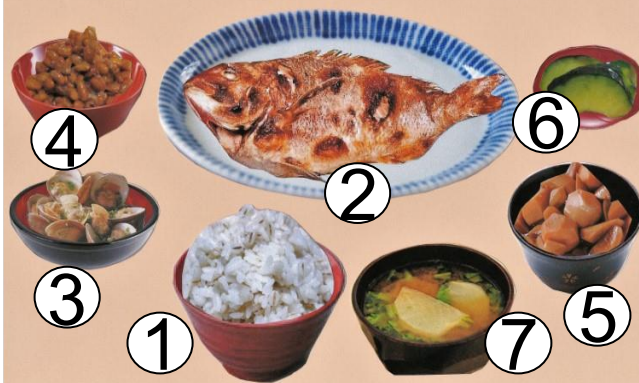
①「皆さんは食事を好ききらいしないで食べていますか。今日は長生きと食事の関係について徳川将軍の食事から考えてみましょう。」



徳川家康 75才で死去
徳川家茂 21才で死去

②「左の将軍は初代将軍の徳川家康です。右の将軍は14代将軍、徳川家茂です。江戸時代の平均寿命は40歳前後でしたが、家康は75歳まで長生きしました。家茂は21歳の若さで亡くなっています。では2人の将軍の食べていた食事を見て見ましょう」

徳川家康(初代将軍)



③「徳川家康の食事です。①むぎごはん、②鯛の塩焼き、③はまぐりの塩蒸し、④なっとう、⑤さといもとごぼうのもの、⑥うりのつけもの、⑦かぶのみそ汁です。家康は食事をとても大切にしました。食事は質素でしたが、栄養バランスのとれたものを多く食べていました。硬い食べ物をよくかんで食べていたので、あごの形がしっかりしています。あごの筋肉が発達して、歯もしっかりあごにつき、歯並びもよかったです」

徳川家茂(14代将軍)



④「14代将軍徳川家茂の食事です。①ごはん、②かれいのもの、③かまぼこ、④白身魚の吸い物、⑤かぶとうりのつけもの、⑥とうふの味噌です。家康の食事に比べて、およそ200年後の家茂の頃の将軍の食事は軟らかく調理され、かみごたえのある食品が少なくなっています。傷みやすいなどの理由から魚介類や野菜に食べてはいけない食品がたくさんあったといいます」

徳川家康(初代将軍)



⑤「家康の食事を黄・赤・緑の食品に分けてみました。むぎごはんは黄、鯛の塩焼き、はまぐりの塩蒸し、なつとうは赤、さといもとごぼうのにもものは黄と緑、うりのつけもの、かぶのみそ汁は緑です。黄・赤・緑の食品がバランスよくそろっていますね。栄養バランスの良い食事であったことが分かります」

徳川家茂(14代将軍)



⑥「家持の食事を黄・赤・緑の食品に分けてみました。ごはんは黄、かれいのにももの、かまぼこ、白身魚の吸い物、とうふの味噌は赤、かぶとうりのつけものは緑です。赤の食品が多くて、緑の食品はかぶとうりのつけものだけです」



⑦「家茂は、ぜんざい、ようかん、こんぺいとう、もなかなどの甘いお菓子が大好きで砂糖を多くとっていました。お菓子をよく食べていたため、むし歯も多く、31本の歯のうち30本がむし歯だったそうです」

かけ

体がだるい

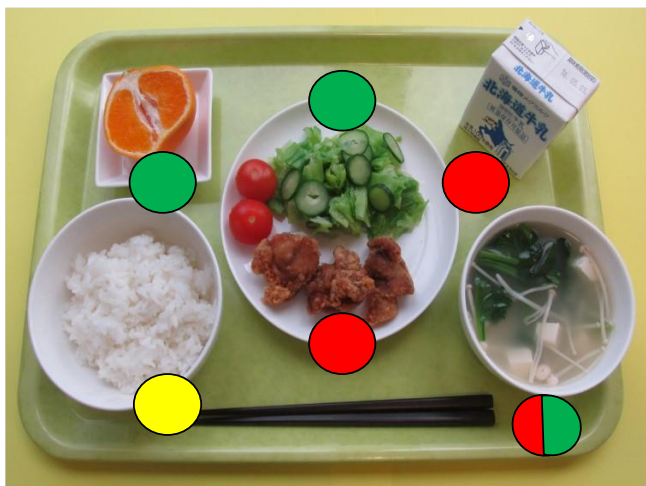
食欲がない

体がむくむ

手足のしびれ



⑧「また、栄養のバランスの悪い食事でお菓子から糖分を多くとっていたため、糖分をエネルギーに変えるために必要なビタミン B1 が不足して起こる、脚気という病気に苦しんでいたという説があるそうです。脚気になると全身のだるさ、食欲不振、手足のしびれ・むくみなどの症状が出ます」



⑨「学校給食は黄赤緑の食品がバランスよくそろっていますね。家康のように健康で長生きできるように、栄養バランスとれた給食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう」