

# ビタミン・ミネラルは足りますか？

仙台オーブン病院 院長

土屋 譲

## 政宗公に学ぶ独眼流健康法 仕える者たちに「手洗い」を推奨

炭水化物、脂肪、タンパク質は三大栄養素といわれていますが、体内でそれらの栄養素が十分に機能を発揮するためにはビタミン・ミネラルが微量でも大切な働きをしています。仙台で社会活動の活発な元気シニア、社会活動をあまりしていらない普通のシニア、施設入所の高齢者の栄養調査を行ったところ、特にビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンD、亜鉛の血中濃度はいずれも元気シニアで最も高く、次いで普通のシニア、施設入所者の順で値が低くなっています。また栄養状態を表す血清アルブミン値も同様な順でした。ビタミンDは骨の形成だけでなく筋肉増強にも必要ですし、免疫の保持や新型コロナ対策にも効果があるといわれて

いますが、施設入所者では全員が正常値を下回っていました。ビタミンDは日光浴によつても生成されますが、1日に必要な5.μgを作るために、紫外線の少ない冬では沖縄で8分、札幌では7分で、**仙台でも20～30分が必要**かもしれません。ビタミンDの摂取基準は2015年の5.5μg／日から2020年には8.5μg／日に大幅に引き上げられました。ビタミンDを多く含む食品はサケやシイタケやキクラゲなどです。適度な日光浴を行い、ビタミンDをはじめビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、亜鉛の豊富な食材をうまく利用して、

ウイズコロナの生活が三年目を迎えるとしています。感染症対策の基本は、「手洗い」と「マスクの着用」ですが、実は四〇〇年近く前に「手洗い」を推奨していた武将がいました。

——仙台藩初代藩主・伊達政宗公です。

政宗公が晩年、小姓の一人に語ったことを書き留めた『木村宇右衛門覚書』には、こんな言葉が残されています（以下意訳）。

人は常に自分の手をきれいに洗い、清めておく心がけが肝要である。いきなり「髪を整えよ」「髪を抜け」と申しつけられたとき、「自分の手はきれいだ」と思えば、すぐに立ち働くことができるのでは心配することはない。しかし、手洗いをおろそかにして「（自分の）手が汚れていて汚いなあ」と不安に思つていると、返事はできてもすぐに行動することはできないものだ。

「手洗い」は、新型コロナウイルスに限らず人を病原微生物から守るほか、感染拡大の防止にもつながります。

政宗公は自分に仕える小姓たちの心得として「手洗い」の大切さを語ったようですが、公のこうした衛生観念は他の家臣たちの間にも浸透し、城内が清潔に保たれただけでなく、結果的に人々から病を遠ざけることにもつながったのではないでしょうか。

ビタミン・ミネラル不足にならないように気をつけることや、元気な生活には必要です。

※出典「伊達政宗言行録

木村宇右衛門覚書 小井川百合子編・新人物往来社 文・佐々木ひとみ 監修・郷土史家 菅野正道