

最初のお話のときの我々の欠点を、幼稚園の園児を例にとつてされたのはまったく身にこたえるところがあつた。ガムをかんだあとは、ついそこらえ捨ててしまいがちである。これから注意せねばならない事である。又ガムを噛む事は歯を丈夫にするだけでなくだ液の分泌をよくし体の為にもよい……とガムの宣伝をかねた利点もチョツピリという風なユーモアに富んだものであつた。

のであつた。

ガムの試食検査ははじめてだけに慎重に噛んだ。たべ物に好き嫌いがある様に、二つのガムの好きなところも10人10色であろう。

ともあれハリス工場見学は、工場設備や衛生上欠点もあろうが、まずまずであつた。安心してガムが噛める訳である。

昭和35年度夏季公開講座要旨

栄養学に於ける最近の二、三の問題

短食二の一 河 口 佳 子

講師 京都大学教授農博 満 田 久 輝

聴講生一同先生の著書である「栄養化学要説」(産業図書, 昭35,)を借用し, 同書により栄養学に於ける最近問題となつている二三の分野を取り上げ説明があつた。その要点を記載すれば次の様である。

「ビタミンはエネルギー源として利用されるものでなく, ごく微量で生体組織の代謝に関与している。酵素は蛋白質のみよりなつているものもあるが, ビタミンが助酵素式分となつて蛋白質と結合し, 初めて酵素作用を発揮しているものが多い。この点, 炭水化物, アミノ酸, および脂肪の代謝とビタミンの間には密接な関連性があつて, 酵素の活性とビタミンの関係は生体機能の神秘性を解く一つの錠となつている。

ビタミンCは一般に熱に弱いと解されているが, 実際は酸化には非常に不安定であるが熱には決して弱いものではない。このことは数多くの基礎的研究から解明されたもので, 基礎的研究の成果が応用への道を拓いて行くものである。

成人の必須アミノ酸は8種類であつて, Tryptophanの安全量(日)は0.5ggで, 之を1としたとき他のアミノ酸の割合は Phenylalanine 4.4, Lysine 3.2, Threonine 2.0, Valine 3.2, Methionine 4.4,

Leucine 4.4, Isoleucine 2.3, である。ある食品又は1日の摂取量が必須アミノ酸安全量に対しどの様になつているかを示すのに「制限アミノ酸円形図解法」を提案した。即ち円を上記のアミノ酸割合の扇形面積で区切り, ある食品や摂取量の必須アミノ酸量を面積で表わし, 各々区切られた扇形角度内に円弧を書いて表わす。アミノ酸有効量は最も小さい扇形のもの半径で画いた円弧で示される。

日本人の食糧構式よりアミノ酸摂取量を算出するとMethionineを除いては安全摂取量を上廻つており, Cystineも合算して含硫アミノ酸として見た場合, 計算的には問題はないことになる。蛋白質は量だけでなく質も問題となり, 各種の蛋白質食品を万遍なく取る様に配慮する必要がある。

病人が出来てから之を治療する病院を整備するより健康を維持して疾人をつくらぬ様にすることが肝要で栄養学はこの点大きな任務をもっている。」

この他ミネラルの重要性やクロレラの食糧化についても説明があり, 又多くの研究成果の実用化面についても興味ある話を拝聴した。