



## 遊山箱

「遊山」は元々仏教用語で、僧侶が修行を終えて悟りを得た後、自然を楽しみながら自由に散策することを表す言葉です。やがて僧侶の修行後に限定されなくなり、一般的に使われ始めました。

花見の風習が庶民に定着した江戸時代頃から、宴や春の節句などで「遊山箱」という弁当箱が使われました。主に徳島県で生産され、子どもが使いやすいように取っ手の付いた三段重ねの木製の重箱です。

太巻き、煮物、卵焼きや和菓子などご馳走を遊山箱に詰めて、出かけたくなりますね。



「長屋の花見」という落語の演目をご存知でしょうか。貧乏長屋で上野へ花見に行ったところ、見栄っ張りな家主の提案で、酒は薄めた番茶、かまぼこは半月切りの大根の漬物、卵焼きは黄色いたくあんといった具合で、一向に宴会は盛り上がりません。『見立て食べ 皆と食べれば 酒柱（茶柱）』酒に見立てた番茶を飲んでいるため、茶柱ならぬ酒柱が立ったというオチです。貧しいことを笑い飛ばすユーモアが、微笑ましいお話です。



\* 禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



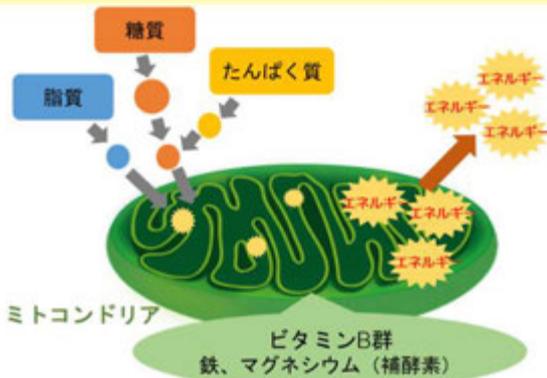
## ビタミンB群は「エネルギー産生」を助ける！

【新生活の始まる4月は『春バテ』に注意しましょう】

ビタミンB群は、ビタミンB1・B2・B6・B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンの8種類です。

人のからだの細胞1つには、1000～2000個以上のミトコンドリアが存在します。その1個のミトコンドリアの中で、ビタミンB群は、糖質・脂質・たんぱく質をエネルギーに代えるため補酵素として働き、エネルギーの産生を助けています（下図参照）。

ビタミンB群など補酵素が少ないと、造血作用や細胞再生にも支障をきたし、疲れやすくなったり皮膚が荒れるなどしやすので、不足しないようにしましょう。



栄養素	主な働き	欠乏症
ビタミンB1	糖質代謝を助ける。	脚気 ウェルニッケ脳症
ビタミンB2	脂質代謝を助け、皮膚や粘膜、髪、爪等細胞の再生を助ける。	皮膚炎、口唇炎
ビタミンB6	たんぱく質代謝を助ける。	皮膚炎
ビタミンB12	血液を作る。	悪性貧血
ナイアシン	様々な代謝を助ける。	ペラグラ
パントテン酸	糖質・脂質・たんぱく質などの代謝を助ける。	成長障害 皮膚・毛髪障害
葉酸	赤血球の生産を助ける。 身体の発育に重要。	悪性貧血
ビオチン	アミノ酸・脂質などの代謝に働く。	壊血病 コラーゲン合成低下

◆ ビタミンB群は魚介類、豚肉、牛乳、卵、レバーなど動物性食品に多く含まれています。また、ビタミンB群は複合して作用しますので、バランスよく食事を取ることが大切です。主食、主菜、副菜を揃えて食べましょう。



\* 禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。