



子ども版「広報まいづる」舞鶴っ子 No.7

海軍ゆかりの洋食文化



来年は、明治になって150年の年じやが、みんなが好きな、カレーライスなどの洋食は、明治以前の日本では、食べられてなかったことを知っておるか？

明治の日本は、他国の植民地にされないために、軍隊の強化に力を入れたんじや。特に、明治政府は海軍の強化に力を入



海軍割烹術参考書ほか(上) 海上自衛隊第4術科学校生の作るカレー(下)

れ、舞鶴にも海軍の基地である舞鶴鎮守府を置いたんじや。海軍の兵隊は、しばしば船で長い航海に出かけたが、病気にかかる兵隊が多かったんじや。ビタミンB1不足でおこる脚気という病気は、特に恐れられたんじや。当時、白米はたいそう馳走で、軍隊に入れば食べられたんじやが、白米は玄米のようにビタミンが含まれておらんから、それがあかんかった。当時の日本には、ビタミンに関する知識がまだなかったから。ところが、西欧の海軍では、脚気はほとんど見られなかったんじや。しばらくして海軍は、兵隊の食事が原因ではないかと

考えたんじや。そこで、当時、日本海軍が模範としていたイギリス海軍の軍艦での食事(艦上食)を導入したところ、みごとに脚気にかかる兵隊がいなくなつた。



▲護衛艦みょうこうのカレー。上はビーフカレー、下はチキンカレー。

その後、海軍は艦上食に西洋料理を積極的に取り入れ、明治41年には海軍の調理隊員を育てるために「海軍割烹術参考書」を作つたんじや。この参考書には当時あまり馴染みのなかった西洋料理やデザートのほか日本料理も含めておよそ200種類の調理方法や配膳方法などが記されておる。

また、海上自衛隊第4術科学校に伝わっている貴重な本の中には、当時「甘煮」と呼ばれた肉じやがの調理方法が記されておる「海軍厨業管理教科書」がある。肉じやがは、舞鶴鎮守府初代司令長官の東郷平八郎が、イギリスで食べたビーフシチューの味が忘れられず、ワイ

ンもデミグラスソースも無い中、部下が醤油と砂糖で味付けしたものが始まりといわれておる。これらは、現在の海上自衛隊第4術科学校に伝わっておるんじや。

こうして海軍では、艦上食としてビーフシチューやカツレツ、コロッケなどの西洋料理を積極的に取り入れ、次第に日本人の好みに合うよう工夫され、庶民の間に広がっていったというわけじや。カレーライスもそうやって今の姿となり、現在も、毎週金曜日の昼食に海上自衛隊の船で食べられているから驚きじやな。実は、わしもカレーやハンバーグには、目がないんじや。

夏を乗り切る

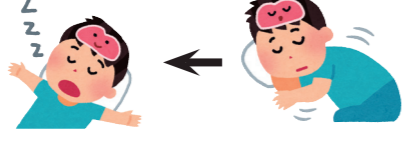
「真夏の夜の快眠術」

「寝苦しい夏の夜にぐっすり眠る」

睡眠不足などで体調を崩しやすい夏。睡眠と体温は密接な関係にあるため、体温が関係する真夏の夜の寝苦しさを知り、夏バテせず、心身ともに元気で過していきましょう。

熱帯夜の睡眠不足

睡眠中、脳と身体は交互に休んでおり、このうち、眠りについてから先に休むのは脳の方です。人間の脳は一日中働くことで過熱状態にあります。この熱を放出して温度を下げないと眠ることができないので、手から熱を放出し、過熱した脳の温度を下げて寝付きやすい状態にします。眠るときに手足が暖かくなるとは、このためです。



寝付いてから1時間ほどは、かなり汗をかきます。これが蒸発することで、脳の温度も下がり、さらに深い眠りのレベルに達します。

熱帯夜の寝苦しきは高温だけでなく、多湿のために汗が蒸発せず、脳の温度が

なかなか下がらないことも原因の一つです。夏に快眠するための室温は約26℃、湿度は50〜60%です。最低気温が25℃以上で湿度が75%以上の熱帯夜では、高温多湿のため寝苦しさが寝返りが多くなり、眠りが浅く、目が覚めやすくなります。

熱帯夜にしっかりと眠るためには、室温だけではなく、湿度を下げることも大切です。

ぐっすり眠るには

◆ぬるめのお風呂にゆっくり入る
夏はシャワーでサッパリする人も多くいますが、寝苦しい夜ほどぬるめのお風呂にゆっくり浸かるのがお勧め。ただし長湯は脳の温度が下がりにくくなり、寝つきにくくなるため注意が必要。

◆麻などの素材の寝具を使う
吸湿・発散性に優れた麻のシーツや枕カバーなどを使ったり、部屋着や下着ではなく、パジャマ(寝巻)を着ることも快眠方法の一つです。パジャマはよりよく眠ることだけを考えた服装であり、快適な睡眠には効果的です。



◆就寝の3時間前には飲食を控える
お風呂上がりにアイスクリームやビールなどを取り過ぎてしまいがちですが、寝る前に食べると、睡眠中も胃腸が

活動し、深い睡眠の妨げになります。

◆目覚めたら朝日を浴びる
「睡眠と覚醒」の体内時計のリズムを整えるもともとも簡単で有効な方法は、朝起きた時に朝日を浴びることです。太陽の光の持つ強い覚醒作用は、脳をしっかりと目覚めさせてくれます。

◆冷房は上手に使う
朝が近づくと体温は徐々に上がり始め、起きる準備に入ります。一晩中冷房をつけていると、朝方の体温の上昇が妨げられ、起床時に体のだるさを感じ、そのまま一日中調子がでないまま過ごすこととなります。一晩中の冷房は体のリズムを崩す原因なので、タイマーを使用するなどして室温を調節しましょう。

眠りの効果

しっかりと眠って目覚めた朝は、心も体も元気一杯で、やる気が充満しています。あまり知られていませんが、夏バテには睡眠不足が大きく関係します。熱帯夜に皆さんが少しでも快適に眠れるよう、ぐっすり眠れるコツを一つずつ実行してみてください。真夏の夜の夢が楽しい夢でありますように。

マイ健康通信

ホットな健康情報をお届け



熱帯夜の寝苦しきは高温だけでなく、多湿のために汗が蒸発せず、脳の温度が



カレンダー

教室と相談 図健康づくり課(☎65・0065)

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	8月21日(月) 9時30分~11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児 H26.8.29~27.2.15生まれ 2歳児 H27.2.16~8.14生まれ	8月10日(木) 9時~10時45分	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着 20人	300円	1日(火)から電話で
離乳食教室	5~6か月児の保護者	8月25日(金) 14時~15時30分	離乳食の話と試食	先着 15人	無料	24日(木)までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	8月7日(月) 9時~11時	妊娠中の相談、 産後や子育ての相談	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人	8月28日(月) 11時~15時45分	子育ての悩みや人間関係、 仕事のストレス など	先着 3人	無料	2日(水)~25日(金)に電話で