

第20回大麦食品シンポジウム

『大麦と慈恵大学』

2024年2月23日

東京慈恵会医科大学附属病院
栄養部 濱 裕宣

東京慈恵会医科大学附属病院

附属病院

- 所在地：港区西新橋
- 届出床：1,075
- 使用床：1,051
- 平均在院日数：11.3日



葛飾医療センター

- 所在地：東京都葛飾区
- 届出床：356
- 使用床：353
- 平均在院日数：10.0日



晴海トリートメントクリニック



第三病院

- 所在地：東京都狛江市
- 届出床：581
- 使用床：575
- 平均在院日数：13.5日



柏病院

- 所在地：千葉県柏市
- 届出床：664
- 使用床：650
- 平均在院日数：12.8日





内をクリックすると各方面からの拡大図をご覧いただけます。





慈恵大学

建学の精神

「病気を診ずして病人を診よ」

1881

JIKEI



UNIVERSITY



KANEHIRO TAKAKI

病気を診ずして
病人を診よ

内 兼 寛 書

明治14年（1881年）学祖高木兼寛により、成医会
講習所が開設され、英国医学を教授したのが始まりです。

高木兼寛と脚気

- 英国セント・トーマス病院医学校に留学後、1880年11月に帰国。東京海軍病院院長を任命される。
- 脚気患者の多さに驚き、本格的に脚気の研究を始め、撲滅に全精力を傾けることを決意した。
- 脚気の原因を探究するのに、「生活環境（衣食住）」から始めたことは、当時としては極めて画期的なことであった。
- 徹底した調査の中でも、衣と住には脚気の原因を裏付ける事象は見いだせず、「食」に目をつける。

高木兼寛と脚気

「食」に係る根拠として、練習艦筑波の二度の航海での脚気発生に関する報告書であった。

一度目：日本→サンフランシスコ碇泊→帰国

二度目：日本→シドニー碇泊→帰国

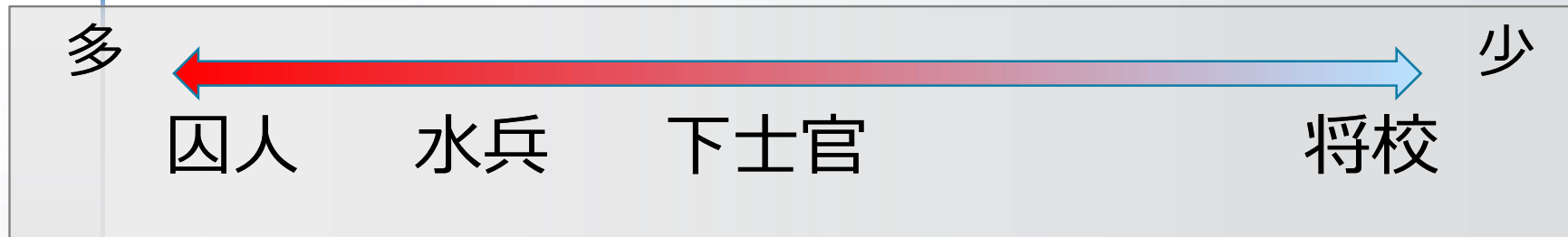
いずれの場合にも、港に碇泊している間は脚気患者は皆無であったが、航海が始まると急増した。



外国の港に碇泊中は、洋食（パン、肉食）を食べていたから、脚気患者の発生がなかったと推測した。

高木兼寛と脚気

更に海軍兵士の階級と脚気患者の発生を調査した
(階級によって食事に費やす費用に違いがあった)



食事の質に原因があり、**炭水化物過剰で蛋白質が過少であると発症**し、反対にこの量比が標準値に近い (パン食、麦飯食) ときには発症しない。

高木兼寛と脚気

- 練習艦「龍驤」と「筑波」の乗組員を使った壮大な航海実験を行う

1883年の龍驤には米飯食、1884年の筑波には洋食を積み、各約300名、同じコースを9ヶ月間航海した。

結果：龍驤 169名重症患者が発生（内25名死亡）

筑波 脚気発症0名



しかし、パン食は腹持ちが悪く、乗組員からは不評であったため、腹持ちの良い「麦飯」が定着した。

高木兼寛と脚気

一世紀前の医学界で実際にあった「脚気」にまつわる話で、日本を代表する医者達が「海軍と陸軍」、「イギリス医学とドイツ医学」に分かれて繰り広げた「面子と強情な無責任さ」が招いた歴史的な悲劇である。



海軍
英医学
疫学

脚気栄養説：高木兼寛

対立



陸軍
独医学
(東大閥)
病理学

脚気細菌説：森林太郎

- 1894年日清戦争：白米の陸軍と麦飯の海軍における脚気患者の数、海軍では脚気患者0、陸軍は4万人を超える患者で、入院患者の1/4が脚気、銃砲で傷ついた傷病兵数の1.1倍の兵士が脚気であり、死者は4千人を超えた。
- 1904年日露戦争：海軍では105人の脚気患者、陸軍は25万人の脚気患者を出し、3万人近い兵士の命が犠牲となった。

高木兼寛の麦飯論

『麦に勝る米はない。麦は初めは食べにくいが慣れてくると麦の方が食う時の味も食うた後の腹具合も好く、実に一挙両得の食品である。麦を食すれば家族が脚気になることはなくなる。来訪の人には麦飯は無礼であるという人があるが、私の宅では明治18年（1885年）以来白いご飯を人に上げたことがない。どんな祝事があっても、遠方から珍客があっても麦飯を供することに致している。なるほど、白い飯は外観は立派だが、人に与えれば、人のために害になると知っていながら知らぬ振りをして上げることはできない』

やっぱり、麦飯でしょ！

- 4機関において、毎昼食に麦ご飯を提供。
(献立：31献立サイクル、内2献立は麦飯&とろろ)



麦ごはん

麦は白米に比べ、ビタミンB1や食物繊維が豊富。

当院の麦ご飯は、米と麦を7対3と食べやすい割合にしている。



慈恵大学と麦ごはん



明治17年(1884年)、海軍軍医であった東京慈恵会医科大学の学祖高木兼寛(たかきかねひろ)は、兵食に麦ごはんを取り入れるなど食べ物の栄養バランスに着目し、食事の改善による脚気予防に初めて成功しました。

麦は白米に比べ、ビタミンB1や食物繊維が豊富なほか、マグネシウムなどのミネラルも含まれています。家庭でも米に麦を混ぜて炊いてみてはいかがでしょうか。

一日も早いご回復をお祈りいたします。

白米と麦ごはんの栄養価

	ビタミンB1	食物繊維
ごはん 200g(白米)	0.07 mg	0.5g
麦ご飯 200g(麦 3割)	0.10 mg	2.7g

東京慈恵会医科大学附属病院
院長・看護部・栄養部

慈恵オリジナルカレー

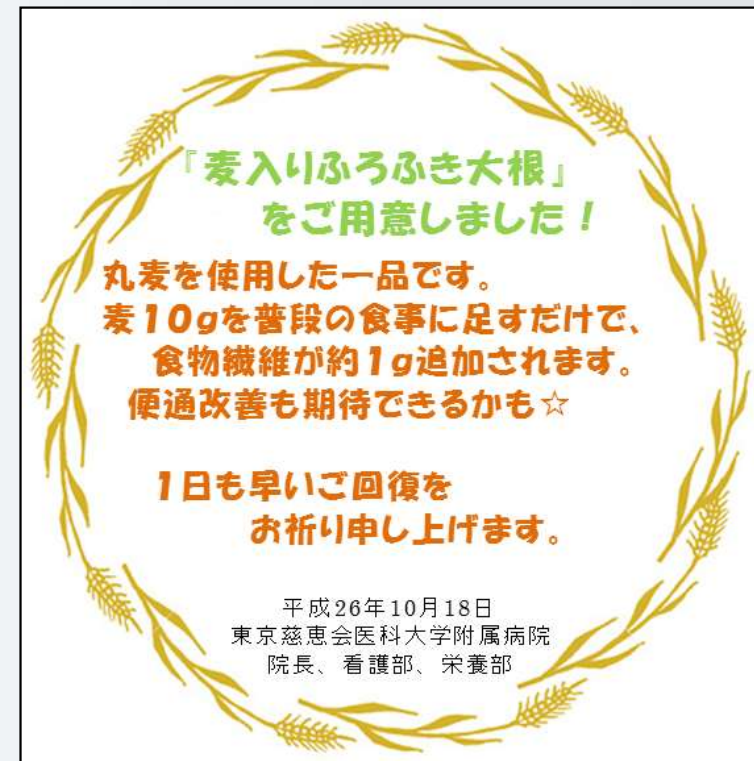
- 調理長が試行錯誤してレシピ作成
- 市販のルーを使用せず、アレルギーにも対応
- 茄子の皮や人参の型抜きででる廃棄していたものをみじん切りにして使用
- ライスはもちろん「麦飯」
- スパイシーで当院の人気メニュー



慈恵医大での取組み

基本献立（31サイクル）に麦料理を組込む

- 麦入りミートローフ
- 麦とオクラの和え物
- 麦入りふろふき大根
- 麦とひじきのサラダ



メッセージカードを添えて

レシピ本発刊！H27.2

慈恵大学病院の
**おいしい
大麦レシピ**

病院が
はじめて
大麦の魅力
を解説

監修 東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部



入院患者さん
からの感想が **年間2万件超え!!**
「慈恵医大の
レシピが欲しい!」
との要望に応じてついに実現。



レシピ本第2弾！ H28.9

慈恵大学病院の /
おいしい Sweets of barley
大麦スイーツ

監修 東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部

大学病院と
お菓子メーカーの
大麦スイーツ
健康コラボ



レシピ本を発刊した影響

- 「慈恵大学」を全国にアピール

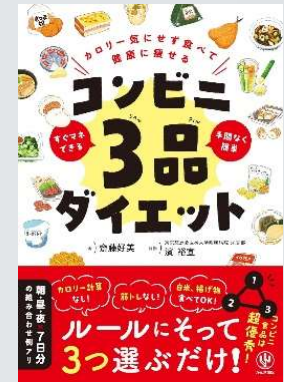
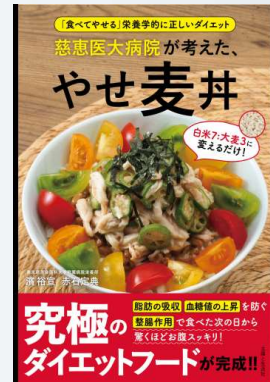
- TV取材

あさイチ（NHK）,とくダネ！（フジ）,華丸大吉知り
りたいサタデー（BSフジ）,チャージ730（テレ東）みんなの
家庭の医学（テレビ朝日）,L4-you（テレビ東京）

- 雑誌取材

壮快,女性セブン,サンケイスポーツ,週刊文春,フィットイ,マイビウマン,
朝日新聞, KADOKAWA「毎日が発見」,「安心」（マキノ出版）,夢21（わかさ出版）など

いろいろとお声掛け頂きました



監修本の影響

■ TV出演

世界一受けたい授業、その原因Xにあり、主治医が見つかる診療所、あさいち、めざましテレビ、ヒルナンデス、健康カプセル！ゲンキの時間 など計50件以上

■ 雑誌取材

女性セブン、日経おとなのOFF、読売新聞、毎日新聞、マキア、Tarzanなど計30件

■ その他ラジオ

J-WAVE、文化放送くにもるジャパン極、NHKラジオなど25件

栄養足りていますか？

食物繊維の摂取基準と摂取量				
性別	男性		女性	
年齢等	目標量	摂取量	目標量	摂取量
1～6	8	11.5	8	10.6
7～14	10～17	18.1	10～17	16.6
15～19	19～21	20.0	18	17.0
20～29	21	17.5	18	14.6
30～39	21	18.3	17	15.9
40～49	21	18.3	18	16.0
50～59	21	19.4	18	16.8
60～69	20～21	20.6	17～18	19.8
70～79	20	21.9	17	20.5
80以上	20	20.3	17	18.0
妊婦			18	15.3
授乳婦			18	16.1

1日の食物繊維摂取量

	目標摂取量 18~64歳まで	平均摂取量 20歳代	不足量
男性	21.0 g 以上	- 17.5 g	= 3.5 g
女性	18.0 g 以上	- 14.6 g	= 3.4 g

3 ~ 4 g不足している

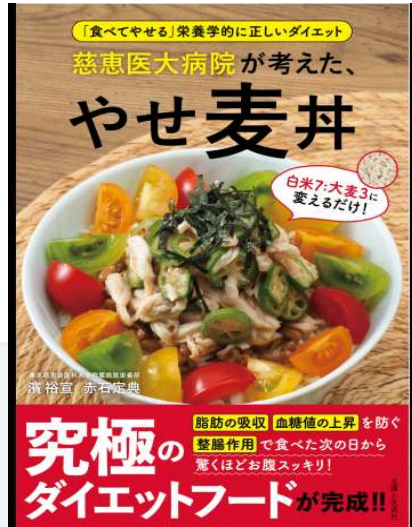
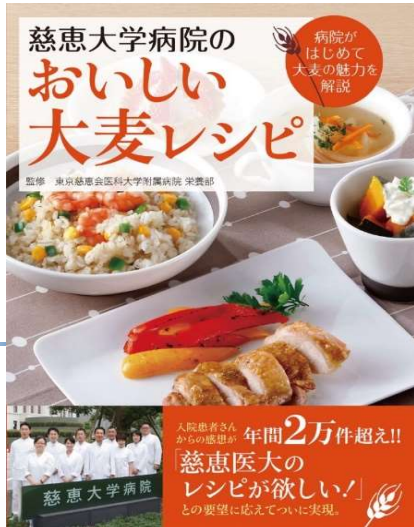
不足を補う簡単な方法

- ごはんに麦を混ぜるだけ！
- 白米1合に対して、もち麦50g
- お茶碗1杯（150g）で食物繊維2.3g
- 1日2杯食べればOK！

大麦レシピコンクールの 審査員をさせて頂いた感想

大麦レシピコンクールの審査員 をさせて頂いた感想

- はじめての経験で、非常に難しい！
- 写真と盛付のセンス
- 調理時間が曖昧
- 再現性の重要性
- 見た目と味のギャップ



ご清聴頂き感謝申し上げます

