

KAGAYAKI

No.1

January. 25. 1994

輝

発行——
 財団法人
 北海道食品科学技術振興財団
 001 札幌市北区北12条西1丁目1番地
 第一酵素ビル
 ☎(011)736-3000 FAX(011)736-2347
 印刷——
 凸版印刷(株)北海道事業部

果実の花シリーズ ①



うめの花

広報誌「輝」の発刊にあたって

理事長 岩崎輝明



当財団の広報誌「輝」の発刊にあたって一言ご挨拶申し上げます。

私は、自分自身と家族さらに親・兄弟の自然食による健康体験から正しい食生活の重要性を感じるようになりました。

時、あたかも高度経済成長の真つ只中の昭和40年代後半、さまざまな公害が露見した頃のことです。

世は正に生産重視のため、企業のたれ流す工業廃液などから、水俣病、イタイイタイ病等をはじめとする様々な公害が起りました。更に、ヒ素ミルク中毒事件、食品加工に大量使用された化学合成食品添加物A.F.2(殺菌剤)による遺伝子損傷の問題、多様化する農薬問題、そしてストレプトマイシンによる「難

聴、キノホルムによるスモン病などの薬害等も当時のマスコミを賑わしたものです。高度に発達した科学技術文明で経済的発展を遂げ、便利で快適な暮らしを実現してきたのです。しかし、これとは裏腹に環境汚染は世界規模にまで拡がり人々の貴い命や健康に暗い陰りを生じさせています。

このままの状態が続くかぎり、近い将来に大きな禍根を残すことになるのが目に見えています。今こそ、自然を畏れ敬う大和心に立ち返り、自然との調和を計り共存してゆかなければなりません。21世紀の国民の健康構築の為に食品の安全性や食生活の改善などを主体にした調査研究と、これらの啓蒙普及活動を柱として社会に役立つ意義ある財団に育ててゆきたいと存じます。

皆様のご支援ご協力をお願い申し上げます。発刊にあたってのご挨拶と致します。



熱気あふれる記念講演会

食品衛生の向上と 食生活の改善をめざし

財団法人北海道食品科学技術
記念講演及び設立記念パーテ



真の健康
に(株)北海道
団が発足し
と設立記念
インターナ
催された。
活動に取組
た後、第
移った。
講師は農
日本綜合
先生により

「輝」創刊に寄せて

北海道保健環境部長 厚谷純吉



新年明けましておめでとうございませう。

新しい年を迎え、新春のお慶びを申し上げますとともに、貴財団の会報「輝」が創刊されまことに、重ねてお喜びとお祝いを申し上げます。

今日、道民の食生活は、食品の多様化、輸入食品の増加、更には流通の広域化などにより、豊かさを増しておりますが、一方では、輸入食品のポストハーベスト農薬の残留や食品添加物の問題など、その安全性に対する関心が一段と高まりをみせております。

このような中で貴財団は、昨年8月、岩崎理事長を始め多くの関係者の熱意とご努力によりまして、食品の安全性確保と、道民の健康増進を目的に設立されました。貴財団の活動は、道内における食品の安全性確保の

ための調査研究を物心両面から支援し、さらに様々な情報を収集し、これを駆使した普及啓発を進めようとするものであり、

道民の食生活を守り、健康の保持、増進を図る上で重要な役割を果たしていただけるものと確信しているところでございませう。

さて、道といたしましては、食品を取り巻く環境の変化に対応した対策を進めるため、総合的な食品保健の計画を策定し、本道における、豊かで安心できる食品の環境づくりを推進することとしております。

食品を取り巻く環境が複雑多様化している現在、貴財団が設立され、活動されますことは誠に時宜を得たものであり、食品の安全性確保のための民間ボランティア活動の推進母体としても

大いに期待しているところでございませう。最後になりましたが、私といたしましては豊かで安らぎのある社会を築きあげていくため、本年も全力を挙げて各種施策に取り組んでいく決意でありますので、皆様の一層のご理解

とご協力をお願い申し上げますとともに皆様のご多幸をお祈りし、「輝」創刊号の発刊のお祝い

発刊によせて

北海道立衛生研究所長



新春を迎え、皆様には益々御清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、この度の、財団法人北海道食品科学技術振興財団の会報が創刊されますことを、心からお祝い申し上げます。

近年、我が国の経済は飛躍的な成長と国際化に伴い、食品産業の発展や輸入食品の著しい増加を促し、現在の私達の食生活は非常に豊かなものとなっております。

この恵まれた食環境も、多量の輸入食品によって支えられていますが、農畜水産食品の農薬・医薬品残留等の問題など輸入食品をめぐる食品衛生上の諸問題が発生し、消費者の食品衛生に対する関心も一段と高くな

と年頭のごあいさつといたしま

り、食品の安全性確保が強く求められています。

桜田 教夫

また、我が国も世界一を競う長寿国となりましたが、高齢化社会の到来により健康で長寿でありたいとの願いから、風味、栄養価、安全性は勿論のこと、その機能性など多岐にわたって食品の品質が問われるようになってきました。

このため、食品の品質に関する調査研究も多角的な視点からの取り組みが必要となってきました。

当所では、これまで道産食品や輸入食品の衛生検査を実施し、その安全性確保に努めています。さらに、来年度から健康科学に関する調査研究も推進することを考えています。

このような時期に貴財団が設立され、会報が発刊されますことは大変意義深いものと考えま

食生活の改善などの啓蒙・指導に大きな役割を果たされ、会報の発刊を契機に道内での食品科学に関する研究が、さらに進展するよう期待しております。

創刊にあたって

札幌市衛生局長 高杉 信男



新年あけましておめでとうございませう。年頭にあたり謹んでごあいさつ申し上げます。

また、財団法人北海道食品科学技術振興財団の機関誌創刊にあたり、お祝いを申し上げます。近年の保健医療体制の整備、生活水準の向上に伴う食生活の充実等により、我が国は「人生八十年時代」といわれる本格的な長寿社会を迎えるとともに、健康に対する関心もこれまでにな

い高まりを見せております。人口百七十万人を擁し全国五番目に位置する札幌市におきまし

でも、高齢化が急速に進展しており平成十七年には老年人口が十五パーセントにも達することが予想されております。

一方、昨年末のガット・ウルグアイ・ランドの合意は、世界の自由貿易体制を維持、発展させる世界貿易新時代の幕開けとなるものであり、今後さらに農産物をはじめとして食品流通の国際化が促進されるものであります。

このような状況のもとで食品に対するニーズも、単に食生活の豊かさによる栄養の確保のみならず、安全な食品による健康に役立つ機能性をもとめるなど、大きな変化を見せております。さて、財団法人北海道食品科学技術振興財団は、昨年八月に道民の健康増進を目的として設立されたことであり、財団が計画されている調査・研究の成果が広く還元されることは、農水産物の生産者をはじめ食品加工業者に多大な利益を与えるとともに市民の健康づくりに大きく貢献するものと期待しております。

本市といたしまして、平成六年は、高齢者保健福祉計画を

スタートさせ、人生八十年時代を共に喜び合える街の実現に取り組むとともに、市民の健康志向に応えるため、二十一世紀にふさわしい風格と個性をそなえた「躍動都市さっぽろ」の実現にむけ、その中核となる健康づくりセンターの積極的な運営や

食の安全を確保するために

財団法人北海道食品科学技術振興財団理事

小坂 栄太郎



最近、人々の食生活が著しく近代化して、国際化が進む中で、大いに豊かで快適な食環境が実現しつつあることはうれしいことである。これは、最近の科学技術の進歩により、食品産業が急速に発展して、食品の製造・加工技術が向上し、日常生活に必要な食品が多様化すると共に、高度経済成長が要因となり世界の各地から、多種多様の農・水産物等の食品が輸入されているためである。

しかし、反面、消費者の立場から見ると、豊かになった食生

流通する輸入食品の安全確保対策を推進してまいります。

最後になりましたが、財団法人北海道食品科学技術振興財団がその機能を十分に発揮され、益々ご発展されますことを祈念いたします。

活に只満足するということだけにならないような気がする。それは、食の豊かさを実感する反面、輸入食品が増大する食生活に対し、安全性の面で特に不安を感じている人が多いためである。現在、日本の輸入食品の量は、年々増加の傾向を示し、平成五年には、二五〇〇万トン余に及んでいる。この輸入量をカロリーベース換算すると、全食料の約五四％になり、食料の自給率は、完全に五割を切った事になる。まさに、食生活の豊かさは、この輸入食品がささえていると言えるのである。更に、今年、百年来の凶作で、農産物の減産を余儀無くされ、特に米は、その作況指数が七五と例年の約三〇％減となり、加工米

に加えて主食米まで輸入をせざるを得ない状況になっている。

しかし、今、国際的に、多くの科学物質、農薬等の使用増加に伴い地球上の環境汚染が急速な広がりを見せ、食品・農産物等の汚染にまで拡大し、食の安全性に対する不安が大きくなりつつある。特に、米や農産物の輸入に伴い心配なことは、これら農産物のポストハーベスト問題である。日本の農業は、従来からブレイハーベストであり、諸外国のように農産物収穫後の農薬使用(ポストハーベスト)は認められておりません。このポストハーベスト農薬は、収穫された農産物に対し、カビや病害虫による被害を防止するため、農薬(防霉剤・殺菌殺虫剤)を使用することで、主に、輸出する農産物に適用されている。

只、輸入食品の検査は、国のレベルで、厳しいチェックがされており、その安全性が担保されている。しかし、消費者の立場からすると、ポストハーベストの使用実態・農薬全体の使用量などが日本の現状と対比してどうなっているのかを十分に承知したうえで、その安全を確認し

食生活に取り込みたいと考えているはずである。このような事も、当財団の業務の一環として、今後十分に取り組んでゆくことが必要と考えている。

いかに豊かな食生活があったとしても、食品は、常に安全であることが第一の条件である。しかし、残念なことに、今も、食中毒の発生があつたとを絶えず、毎年全国で千件前後の事故が発生し、その患者数は、三万人から四万人に達することが知られている。特に、今年、サルモネラ菌によるものが多発の傾向にあり、生産者も加工業者も消費者も一体となって、これらの事故防止に積極的に対処するところが大変重要なことである。

これら主要な、食中毒原因微生物のバックグラウンド等の調査研究もこれからの大きな課題の一つではないかと考えている。更に、北海道は、日本の食糧基地と言われていることから、この広く豊かな大地を十分活用し、より安全で良質の農産物を育ててゆくことが、これからの大きな使命であると思う。

あの自然農法研究家の中嶋常充先生の土壌分析からも本道の農



産物が本物であることが証明されている。生産者サイドが消費者の立場を十分に理解して、より一層、クリーン農業を推進することに、更に、安全で品質の良いものが生産されることは確実である。今後、当財団が、食の安全確保に関する問題点を

日本食は世界一(福祉先進国を訪ねて)

財団法人北海道食品科学技術振興財団 主任栄養士 川越 牧子

『女性また延びた82・22歳』、これは平成5年8月10日毎日新聞の見出しです。日本人の平均寿命は過去最高を更新、男性は前年をわずかに下回ったが76・09歳とともに世界最長寿と厚生省が発表しました。それには寝たきり老人世界一という不名誉が背中合わせです。その上更に高齢化の速度も日本が世界一といわれる現状です。将来なんて死ぬかを表す「死因別死亡確率」では、男女ともガン・心疾患・脳血管疾患が上位を占めているのは相変わらずですが、高齢者の増加に比例して急増を推計されるのは痴呆症です。

一つ一つ解決するために努力し、更に多くの人々が、各々の立場で食品の安全性について関心を高めることによって、より一層豊かで快適なこの北海道の食環境がづくり上げられるものと思信じている。

ともつとこのような働きの拡大充実の必要に迫られていると痛感しています。

そんな時、ひよんな事から、大学で老人看護学を教えている友人と福祉先進国といわれるデンマーク・スウェーデンをみてこようという事になり8月16日から2週間の女性二人の珍道中となりました。格安キップを手配してくれたドイツの友人の、せっかくだからとの誘いにも乗って、まずドイツ北部の都市ビーレフェルト郊外に広大な敷地をかまえたキリスト教系の医療・福祉教育の総合施設「ペーテル」を訪問、宿泊し見学しました。

「ル」といいます。早くから「隣人愛に生きる町」として海外においても有名でしたが、第二次世界大戦後、その名声を更に高めたのが、ナチ安楽死命令(注・健康上の劣等者を根絶するため、障害児、精神病者、老人性痴呆症その他ドイツ国籍なき者を死をもって排除する事)への抵抗事件でした。

同時に、段差がないばかりでなく雨や雪が降ってもすべらない工夫のされた歩道、様々な工夫のある建物や駐車場など環境にも細かい配慮が不自然でなく美しく調和しているのも感動でした。ここでは「高齢者」というよりも高齢からくる「障害者」としての扱いでしたが、さて食事となると、今更規制してストレスとなるより好きな物を食べて楽しむ、といった感じですが、これは、後の二ヶ国でも同じように見受けましたが、野菜類が少なく、肉類や乳製品など簡単に食べられる物が多く、いわゆる料理された物がありありません。ただデザートのカキ類は種類も多くて、甘く、大きいこと。デザートをおいしように食べる車イスの人を横目に、始めのうちは手が出ませんでしたが、しかし、二週間どこへ行っても、これは良いと思った事は、パンは未精白粉のものがいろいろとあり、食物繊維17%とか20%と表示された、薄くクラッカー状のもの、シリアル類が種類も豊富に、出されていました。日本でお米を玄米や七分五分づき、胚芽米と使い分ける事よ

り、もつと選択が容易です。デンマークでは、コペンハーゲン郊外のベック夫人宅にホームステイ、お食事を共にしまし



コペンハーゲンイスラエル市場にて中央筆者

これではカロリーが多過ぎると、「ナイ・タック」(もうけっこうです)の連発でした。



デンマーク老人ホームの昼食

ここでも二つのホームを見学しましたが、糖尿病とリウマチが多く次にアルツハイマーや骨粗鬆症等です。スウェーデンでは訪問看護の見学をと、ヘルパーさんと一緒に在宅ケアに出かけました。ケアのシステム、施設、設備等は素晴らしいのですが、食事はとても簡素で驚きました。ヘルパーさんは、時間の制約もあるのでしょうか、食事よりも投票にとっても注意を払っているようでした。92年1月「エーデルフォルメン高齢者ケア制度」の大改革が国会で議決され、それまでは県が医療を

担当し、コミューン(市)が福祉と住居の保障を受け持っていたのを、この時から高齢者の住居と医療、福祉を包括的に市に責任が譲渡されました。この方が経費は10%安くなると報道されていますが、経済悪化にともなう民営化の促進や、地域差の拡大が懸念されていました。

訪問した老人病院では、糖尿病が最も多く26%を占め、次に心臓疾患やリウマチ、痴呆等から起こり、その改善は治療にも役立つものですが、運動を熱心にすすめる割には食事への報告はあまりなされていないのが現状です。

住居に関しては2DKのアパート並み、完全なプライベートをアレンジして下さったアンダーソン女史の「衣食住は国が持つが、心の寂しき、これが一番の問題。親族がみるのは大変かもしれないが精神面の支えは大きい」という言葉が胸にしみました。

全体に、高脂肪でビタミンが少ない食事という印象でしたが、旅の最後に訪ねた、民営の

ニイヒッタン総合健康センターは、水治療法や物理療法とともに食事療法も重視し、穀物菜食を基本にして、低脂肪の食事や無農薬の野菜の使用、手焼きのパンや甘味をひかえたデザート等を供しており、こんな施設もあつたんだと、うれしくなりました。

旅の主目的は高齢者のケアの様子を見る事でしたが、二週間という短い間でも「日本食は世界一」といわれるわけを現実

比較して納得したおまけつきとなりました。

米を主食とし、大豆製品や野菜や海藻、そして種々の魚など日本食は豊富な四季折々の材料を様々な料理法で組み合わせ、高ビタミン高ミネラルで低脂肪という食事です。次第に変わっていくある日本型食生活ですが、高齢になっても元気でいられるよう、改めて日本食の良さを取り戻したいものと思いました。

財団初の健康大学講座がひらかれる

平成5年10月30日(土)札幌市のホテルアカシヤにおいて当財団初の健康大学講座が14名の参加



盛大に開催された第1回健康大学講座

を頂き、盛会のうちに終了しました。講師には当財団の岩崎理事長と俳優の南原宏治さんをお迎えして行われました。

南原先生「魅力ある人生とは何か」と題し、心のあり方が健康に与える影響などについて熱く語り、また岩崎理事長は「自然法則で健康に生きる」と題し、自らの体験を交えながら自然法則に沿った食事のあり方と食の安全性について熱心に講演され、参加された方も終始真摯で熱心にメモをとる姿が印象的でした。

見直してみませんか?

「玄米」

財団法人北海道食品科学技術振興財団

管理栄養士 斉藤 瑞代

皆さん、今日の昼食は何を召し上がりましたか? めん類、丼物、ファーストフード……etc. 一歩外に出るとあれもこれもとたくさんのお食事の機会があります。玄米を召し上がった方はどれくらいいらっしゃるでしょうか。それくらいあまり食べることのなくなりました。玄米。

玄米は、体に良いのは分かっているけれども……。と誰もが思っているのですが、実際に炊いて食べると言うところまでに至らないのは、やはり胃腸の弱い方にとっては消化があまり良くないこと、料理をする方にとっては手間がかかるというのが大きな理由になっています。

そこで、そのちよっと手を出しづらくなってしまう「玄米」にもう一度目をむけてみましょう。

玄米は、ぬか層5〜6%

と胚芽2〜3%、胚乳92%からなっています。この胚乳が白米の部分で、ぬか層と胚芽は精製する際に捨ててしまっている部分です。

その捨ててしまっている部分に有効な栄養素がぎっしり詰まっているわけです。

白米と玄米を水の中に浮かべると、白米は何もおこりませんが、玄米はひよろつとした芽がでてきます。古来から日本人の体を支えてきた生命力のある玄米のパワーです。

数年前から健康志向が高まってきた、ビタミンやミネラル、良質たんぱく質などの栄養に関する知識が、耳に飛びこんできますが、玄米を中心とした野菜・海藻類・大豆製品の食事をしたいれば、今欲しいとおもっている栄養素のほとんどが一番良い状態でまんべんなく摂ることができるとです。

果皮のセルロースで胃腸が丈夫になり、ビタミン・ミネラルの働きでストレスに強くなる体を作り、血管の弾力性を増すので血液をきれいにして血行を良くします。成人病と呼ばれているいろいろな病気を寄せつ

けず、打ち勝つ体をつくりだすことができるようになり、同時に、頭の活動も活発になってきます。

良いことづくめの玄米ですが、現代人の体力低下などにより、十分な咀嚼が必要となり、またそうすることによって消化吸収が充分にされるようになります。

もつと消化と吸収を高めるためには、副食に野菜や海藻類・大豆製品を摂るようにしましょう。体の中から力が湧いてくるはず。ストレス時代と言われている現代の日本人が一番短期間で確実に健康を取り戻す方法として、玄米を中心にした食生活をしてみるのも有効な方法です。

玄米とまではいなくても、三分づき米や五分づき米などから始めてみてはいかがでしょうか。



賛助会員を募集しております

ただいま、当財団では法人・個人会員の賛助会員を募集しております。

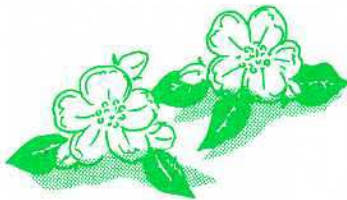
●法人会員 1口3万円以上 ●個人会員 1口5千円以上

詳細につきましては、事務局(☎011-736-3000)までお問い合わせ下さい。



財団法人北海道食品科学技術振興財団
管理栄養士 鈴木亮子

近頃、巷ではおコメの輸入自由化問題がとりあげられていますが、わが国の食料自給率は46%と低く、日本の伝統的なおふくろの味も中を覗くと輸入食品があふれています。たとえば大豆の96%は輸入品ですが、大豆↓大豆油のように日本で加工すると、立派な国産品に早変わりしてしまいます。身土不二という言葉があります。自分の生まれ育った土地で生産された旬の食べ物、長年培ってきた体質に適するのです。自給自足こそ自然の法則といえましょう。



編集後記

財団の許可がおりて約6か月、なんと早いのかと思いつつ新年を迎えました。

役員会あり、記念講演会又、創立パーティー、事務整理、（※）「輝」創刊号づくりと、何度も関係者の方々の所に原稿をいただきに足を運びました。

足を重ねることに横のつながりが出来、楽しみながら作業が進んでいきました。

不慣れたため手探り状態で編集しましたが、どうやら「輝」の創刊号が発行となりました。

この会報が、道民の皆様と財団の心の架け橋となってゆけば幸いです。

発行にあたりまして、ご協力下さいました皆様に、心からお礼申し上げます。

(編集 石田)

◆財団職員

- 事務局長 石田 道 擴
 - 事務局主任 堀川 健
 - 主任栄養士 川 越 牧 子
 - 管理栄養士 鈴木 亮 子
 - 管理栄養士 斉藤 瑞 代
- よろしくお願い申し上げます。