

KAGAYAKI

No.4

July. 25. 1995

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1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 — 4



りんごの花



健康長寿と

きんさんぎんさん



北海道食品科学技術振興財団

理事長 岩 崎 輝 明

本年5月、縁あってきんさんぎんさんをお招きして対談をさせて頂きました。

双子のお二人は実際にお会いしてみても精神的にも肉体的にもバイタリティーに溢れておりました。お二人は明治25年8月1日生まれ、本年8月1日で満百三才になるそうです。

お姉さんにあたるきんさんは11人のお子さんに恵まれそのうち双子が一組おられるそうです。妹さんのぎんさんは5人のお子さんをお生みになったそうです。普段、車椅子に乗っているもののお二人は朝夕夕母車を押しての散歩は欠かす事が無いそうです。又、食事事で特に好きなものといえは海草といえます。二人は幼い頃から海、川に出向いて海草や魚貝を採りそれを好物としていた様です。又、生家が農家と言う事もあって野菜・海草中心の食事で肉食はほとんどないという事です。特に好きな

ものはきんさんがマグロの赤身、ぎんさんは白身の刺身といえます。どうしてですかと訪ねますと自分の歯が少し残っているぎんさんは赤はどうもネエ、といつて笑われました。きつと赤は好ましくないものを連想させるのでしよう。

更に生活信条としては「くよくよせず前向きに生きる」「感謝の生活を送る」といい、長生きしてこれた事に感謝しておられました。

札幌から帰るやすぐに台湾旅行、そして8月には佐渡に行かれるとの事でした。旅行が好きとは言え、この意欲も若さの秘訣とおおいに感心させられました。お二人の目標はこれから天寿といわれる百二十五才迄生きる事だそうです。暗いニュースばかりが続く平成7年、私たちに明るい希望を与えてくれたお二人でした。(詳しくは次ページの対談をご覧ください。)



人気者のきんさん、ぎんさんをお招きして、なごやかに開催された健康談義。

対談

「きんさん、ぎんさんを迎えて」

長寿社会を迎え、誰もが願うことは、明るく、健康な人生を送ることなのではないでしょうか。そこで、去る五月、我々が願う人生をまさに実践

している「きんさん、ぎんさん」と、お二人にゆかりのある鳥羽水族館の中村幸昭館長をお迎えし、健康と長寿の秘訣を伺いました。

司会／財団法人北海道食品科学技術振興財団

理事長 岩崎輝明

ゲスト／きんさん・ぎんさん

鳥羽水族館館長 中村 幸昭さん

岩崎 きんさん、ぎんさんは、明治二十五年八月一日生まれ、今年で満百三歳を迎えられます。まずは、お二人と古くからご縁のある鳥羽水族館の中村館長さんに、そのお二人の人となり伺いたいと思います。

中村 きんさん、ぎんさんの一日は、乳母車を押して足腰を鍛えることから始まります。朝の食事は、みそ汁と梅干しが一個。このほか、海苔やワカメなど海藻類がお好きです。朝食が済むと習字の稽古をなさいます。六十の手習いと言いますが、百歳の手習いですよ。日頃の成果でしようか、サインを書くのが早く、あるイベントで頼まれた色紙二千枚を、わずか一週間で書き上げてしまいました。

一昨年、伊勢神宮に秋篠宮殿下がお見えになった時、きんさん、ぎんさんにこう尋ねられました。「お風呂はどうなさっているのですか」。そうすると、お二人は「家族の手伝いなしに一人で入っています」と答えられていました。自分のことは自分でいう姿勢も健康につながっているのでしょうか。

岩崎 海藻類をよく召し上がっているようですが、ご自分の歯で食べていらっしゃるんですか。

ぎんさん 海藻はいいですねえ。しょっちゅう食べました。海藻が近くで採れましたから、よく採りにいきました。

きんさん 私も好きで、ぎんさんがうちに来るたびに、また採りにいこうかとゆうて、よく食

べていました。

岩崎 お米は、小さなころから白米を食べていましたか。

きんさん 子供のころは、山の中に住んでいましたし、あんまり安いものではありませんでした。



たから。

岩崎 お米は、精白すると栄養が逃げてしまい、体のためにはよくないと聞きますが。

きんさん そうですね。

岩崎 海藻類をよく召し上がるというた食生活が、明治生まれの方の長寿の秘訣といったところでしょうか。ところで、いま一番の楽しみはなんですか。

きんさん いろいろな方にこうしてお逢いできるのが、楽しみです。

岩崎 やはり、感謝の気持ちとこののが、健康にいいですね。お二人は、法則にかなった食生活を守ってこられたようですが、さらに、心の持ち方やよく歩かれたことも長寿につながっているかと存じます。きんさん、こうして全国を歩いてお疲れになりませんか。

きんさん はい、これが長寿の秘訣です。(笑)

岩崎 そうですか。(笑) それにしても、お二人ともお元気で、我々が目標とするものが、定まりました。ところで中村館長さん、鳥羽水族館で天寿をまつとうしている動物たちの生態

や食習慣は、人間にも示唆するものがありますか。

中村 きんさん、きんさんは、まさに理にかなった食生活をなさっています。肉をあまり食べず、魚介類を多くとっています。鳥羽水族館にいるラッコは、ウ

ニ、アワビ、カニが好物で、体重の三十%の量を一日五回食べます。昔からアワビや海藻を食べると目のいい赤ちゃんが生

まるといいますが、これは本当です。伊勢志摩には、二千五百人の海女さんがいて、冬でも七十八歳の方が現役で潜っているんですよ。本場の海女さんに眼鏡をかけている人はいないですよ。もしいたら、それこそめぐりです。(笑)



鳥羽水族館館長 中村 幸昭さん

岩崎 ある海女さんの調査に、こんな結果がでています。伊勢志摩の海女さんは、早寝早起きをして、海藻や魚はもちろん山間部に自分で野菜をつくってたくさん食べているんです。そして、仕事が楽しくてというのがないというんです。

一方、北陸のある地域の海女さんは、五十歳ぐらいで、現役を引退するそうです。そして、この海女さんは、男性よりきつい仕事をしているのだから、一寸二分づきの米(精白した米をさらに二分ついたもの)と肉を食べていて、それを最高のぜいたくと考えているのです。そして、野菜は、あまり採っていないとのこと。伊勢志摩の海女さんは、七十代でも現役、一方は五十代で引退、この差は、やはり食生活と仕事に対する意識の違いなんですね。食事や心の持ちようで、こんなにも違ってくるのです。

きんさん、きんさんは、野菜は好きですか。

きんさん はい、農家でしたから。野菜は作って駅に売りに行きました。カボチャは大好き、野菜はいいね。魚も食べ、肉も

食べたりに、これが一番いい。

(笑)

岩崎 最後に、きんさん、きんさんにあやかりたいと思ってい

らっしゃる皆さんに一言メッセージをお願いします。

きんさん 皆さんのお陰で我々は、いろんなところを見せてもらって、こんなうれしいことはありません、皆さんありがとうございます。

岩崎 明るい性格、前向きな人



いつも、明るく、ほがらかなきんさん、きんさん、これからも長生きして下さい。

生、そして感謝の気持ち。お二人の生き方は、私たちにとって大きな教えです。食事にしても、ミネラルが豊富な海藻や、野菜を中心とした食生活が長寿のゆえんだらうと思います。どうぞ、これからも健康で長生きをなさってください。益々の幸せをお祈りします。

きんさん、きんさん みなさんも達者で元気よくやってください。

新しくなった期限表示の方法について

適用期日と経過措置期間について

平成7年4月1日(施行期日)から製造年月日に代わって、次のように期限表示が適用されています。なお、平成9年3月31日まで(経過措置期間)は従来の方法で表示することができます。

〔従来の表示〕

製造年月日または加工年月日

〔新しい表示〕

期限表示

保存方法の表示

●劣化速度が速い食品の表示
(a)消費期限

定められた方法により保存した場合において、品質が急速に劣化しやすい食品等に表示する
(製造または加工の日を含めて5日以内)
(例)消費期限 ○年○月○日

●劣化速度が比較的緩慢な食品の表示
(b)品質保持期限(賞味期限でも可)

対象食品の例: 食肉、生かき、生めん類、弁当、調理パン、そうざい等

上記(a)に規定する食品等以外の食品等について表示する(製造または加工の日から品質が保たれる期間が3月以内の食品)。
(例)品質保持期間 ○年○月○日

製造または加工の日から品質が保たれる期間が3月を超えるものの食品等の表示は年月表示でも差し支えない。
(例)品質保持期限 ○年○月

※〔1〕保存方法の表示

対象食品の例: マーガリン、清涼飲料水、食肉製品(ハム、ソーセージ等)、魚肉ハム、魚肉ソーセージ、冷凍食品、即席めん、魚肉ねり製品、牛乳、乳製品等

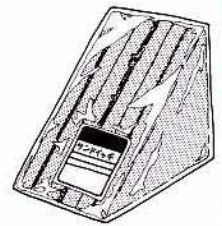
〔2〕

乳等省令関係

乳及び乳製品のうち、常温保存可能品にあつては、従来通り、常温での保存が可能である旨の表示を行う。また、品質保持期限については、従来通り、常温で保存した場合における品質保持期限を表示する。

〔3〕

〔例〕 サンドイッチ



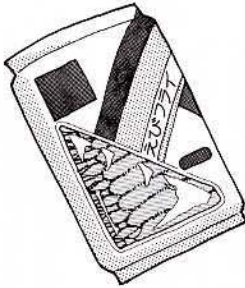
「消費期限」年月日で表示
称: 調理パン ハムタマゴサンド
消費期限: ○年○月○日○時
保存条件: 10℃以下で保存する
使用添加物: 乳化剤、イーストフード、Vc、pH調整剤、調味料(アミノ酸)、着色料(カロチン)、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類
製造者氏名: 株式会社○○
製造所所在地: 東京都△△市○○町1-1

〔例〕 ロースハム



「品質保持期間」年月日で表示
称: 加熱食肉製品(加熱後包装)ロースハム
原材料名: 豚ロース肉、食塩、砂糖、香料、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa、酸化防止剤(V・C)、発色剤(亜硝酸Na)
内容量: 350g
保存方法: 10℃以下で保存して下さい
品質保持期限: ○年○月○日
製造者氏名: ○○畜産株式会社○○工場
製造所所在地: 神奈川県△△市○○町1-2

〔例〕 (冷凍食品) えびフライ



「品質保持期限」年月日で表示
称: えびフライ(加熱後摂取)
原材料名: 衣(パン粉、小麦粉、でん粉、粉末状植物たん白、食塩、糖類)、鶏卵、脱脂粉乳、香辛料、えび、調味料(アミノ酸等)、ペーキングパウダー
内容量: 120g(3尾入り)
品質保持期限: ○年○月
ロット番号: ○○○○
保存方法: 15℃以下で保存のこと
凍結前加熱の有無: 加熱してありません
加熱調理の有無: 食前に加熱して下さい
製造者氏名: ○○○○株式会社
製造所所在地: 東京都△△区○○1-2-3

とびきり美味しい POTATOを知ろう。



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

北海道の代表的な農産物といえば、やっぱりじゃがいも。決して美人ではないけれど、ころころとした見た目はとても愛らしく、ほくほくと美味しい。そんなじゃがいもが大好きな方もきっと多いはず。

このたび、恵庭市にじゃがいも博士がいるとのうわさを聞いて、早速おじやましてきました。



梅村 芳樹さん

場所は、札幌から車で40分、恵庭市下島松にある北海道農業試験場ばれいしょ育種研究室です。じゃがいも博士こと梅村芳樹先生は、品種育成・改良の日々奮闘、また、無農薬栽培の実

践もされております。お伺いした当日も、レストランや製菓メーカーからの電話相談がひっきりなしに続くご多忙の中、ご協力頂きまして誠にありがとうございました。

来歴と貯蔵法

じゃがいもがヨーロッパに導入されたのは16世紀前半、凶作や戦争による食糧不足の救荒作物として本格的に栽培されるようになったのは18世紀の後半です。しかし、味が淡泊であることに加え、光に当たった苦みのあるものが食されており、いつしか「貧者のパン」と呼ばれるようになりました。しかし、19世紀に入り、肉や油脂、乳製品が豊富になり、それらとじゃがいもの相性がよいこと、光に当たらないじゃがいもは苦みがなく

美味しいことなどから、次第に普及されるようになりました。また、日持ちがよく、野菜不足傾向にある冬期間の健康維持にきわめて有効なビタミンC源であることから、航海食・越冬食としての価値は大きかったようです。

日本への渡来は16世紀末肉や乳製品がなかったこと、梅雨時の収穫のため、水分が多くて味が悪かったことなどから、後から入ってきたさつまいもよりも普及が遅れました。そのような中で、じゃがいもを上手に食べる工夫がなされ、「皮をむく」「味をつけて煮る」といった日本独自の料理法が生まれたのです。

収穫後は、曝光による苦味成分グリコアルカロイド(ソラニン等)の成分を食い止めることが大切です。グリコアルカロイドは発芽部分や皮の部分に多く、

多食すると食後数時間で腹痛、胃腸、意識障害などを起こすことが知られています。日本でも、発芽部分の除去は常識となっていますが、保存法については意外と関心がありません。いまだに「よく乾かして保存する」ことが指導され、手穴のあるダンボール箱や透明な袋、日光下・蛍光灯下での販売が行われています。

ヨーロッパやアンデスでは曝光防止に細心の注意が払われています。例えば、曇天時の収穫・日光遮断シートや茶系色の袋を利用するなどを徹底しています。じゃがいもを皮つきのまま、美味しく食べるための心配りなのです。

栄養価をアップさせよう!

ここでヨーロッパで日頃行われている、じゃがいも料理の下

準備についてふれてみましょう。
日本では皮をむいて水に浸しますが、ヨーロッパでは皮をむいた後、布巾にくるみます。一晩置くとビタミンCが増えるのです。表1は育種研究室によるデータですが、調査した4品種ともに、ビタミンCの増加が認められています。日本では男爵いものように酵素褐変をするじゃがいもが多く、浸水す



生えたばかりのじゃがいもの子供達、この中から新品种が生まれる。

表2
北海道農業試験場で育成した品種

品 種 名	登録年
北 海 白	1938
明 星	1938
紅 丸	1938
美 深 白	1942
美 深 紅	1942
農 林 一 号	1943
チ ト セ	1953
オ オ ジ ロ	1954
ヨ ウ ラ ク	1958
ニ セ コ	1959
リ シ リ	1960
エ ニ ワ	1961
ユ キ ジ ロ	1961
ホ ッ カ イ ア カ	1965
ビ ホ ロ	1969
タ ル マ エ	1969
ト ヨ シ ロ	1976
ハ ツ フ ブ キ	1979
ホ ッ カ イ コ ガ ネ	1981
ト ヨ ア カ リ	1986
エ ソ ア カ リ	1987
キ タ ア カ リ	1987
と う や	1992
べ ニ ア カ リ	1994
北 海 74 号	1995

表1

貯蔵いものビタミンCと前日剥皮による増加

品 種 名	生いも	前日剥皮いも	増加率
北海74号	19.2	21.1	9.9
キタアカリ	21.7	25.2	16.1
男しゃくいも	14.6	15.6	6.8
メイクイン	15.3	17.1	11.8

人気のニューフェイス・キタアカリ

ここ数年前から、すっかり人気の定着したキタアカリ。これは、食用の主要品種である「男爵いも」と、わずかに生産されている「ツニカ」を交配したものです。えぐみがなく、香りよい黄肉の品種で、水分が少ないのでほくほくとしています。そして美と健康を保つビタミン

の習慣ができたようですが、最近では変色の少ない品種も多く出回っています。巷では野菜の栄養低下問題が取りざたされていますが、ぜひともヨーロッパの主婦の真似をして、食卓で栄養抜群のじゃがいも料理を囲んでいただきたいものです。

今後の活躍が期待される場所です。じゃがいもは品種によって特性がありますので、使いみちもさまざまです。次号では、品種別の用途と、家庭向けの手軽で美味しいメニューをご紹介します。

Cが極めて多いのが特長です。北海道外でも大人気となり、「嫁いだ娘が褒められたようです。」と、笑顔あふれる梅村先生でした。今春、新しくお目見えした品種に、北海74号があります。芽が浅くて変色や煮崩れがしにくく、グリコアルカロイドの生成が少ないので、とても使いやすい品種です。量・質・価格ともに安定していますので、業務用に最適といつてよいでしょう。

理事会において平成7年度の 事業計画がきまる。

平成7年度 事業計画

1. 調査研究及び名簿作成
食品衛生、食生活に関する文献の収集。また、その研究者のリストを整備する。
2. 会報の発行
当財団の広報紙『輝』を年2回発行し、関係機関及び道民に無料で配布する。
3. 援助制度
食品の安全性と食生活の改善に関する分野で研究されている研究者に30万円を上限に援助金を交付する。
4. フォーラムの開催
年一回30人収容の会館を借り、食品衛生や正しい食生活のあり方について道民に広く啓蒙するため、学識経験者を招いて開催する。
5. 論文の出版



平成6年の道内における 食中毒について。

財団法人 北海道食品科学技術振興財団
理事 小坂 栄太郎



3の援助制度の成果をまとめた論文を出版する。

6. 健康大学講座について
食品衛生及び食生活改善に関して健康大学講座を行う。

7. 料理教室
食品衛生と食改善を目的にした自然食の料理教室を行う。

8. 電話相談
食品衛生及び食生活の改善に関する問い合わせに対し電話相談を行う。

理事増員のお知らせ

今年度は理事改選の年にあたり、理事事が再選され、さらに1名の増員がなされました。

新任理事 俵玄米 酵素常務取締役 岩崎洋子(経済人)

16件、26%と最も多く、次いで飲食店・仕出し営業14件、23%、旅館10件、16%となっている。道内における食中毒は、依然として一般家庭での事故が多いことがその特徴の一つであり、家庭の主婦の方々も大いに食中毒事故の未然防止について注意が必要と思われる。特に秋口、キノコによるものが多いので、十分気をつけたいものである。また、幸いにして、ここ数年來、ボツリヌスによる食中毒が発生していないことは大変にうれしいことである。しかし、これも過去の事例から一般家庭での「手造りいずし」などによるものが多いことから、今後十分に注意するとともに、本菌に対する基礎知識を修得するなどして、未然防止に役立てていただきたいものである。

平成6年1年間の道内における食中毒の発生件数は、北海道保健環境部食品衛生課の発表した統計によると、62件で患者数182名を数え、前年を大中に上まわったようである。特に昨年の夏は、あのとおりの猛暑であったことを考えるといたし方ない面もありますが、今後とも大いに道民の一人一人が、食中毒事故等の未然防止に十分注意したものである。一昨年の平成4年には、過去最低の16件、398名で、これからも減少するかに見えたのに、全くのほかない夢と消え去り誠に残念なことである。昨年平成5年は、30件、198名に増加し、更に6年には発生件数が倍増するなどいたたまれない感じである。特に、昨年は、猛暑の影響を受けて細菌性の食中毒が

圧倒的に多く、51件で全体の82%強で、患者数は、176全体名での98%を占めております。とにかく、北海道の昨年1年間の食中毒は、猛暑で細菌性食中毒が猛威をふるったことになりました。また、細菌の種類別では、腸炎ビブリオが最も多く24件、次にサルモネラが22件となっております。特に患者数では、サルモネラ食中毒によるものが152名と最も多く、全体の85%を占めております。また、最近の傾向としてサルモネラ食中毒は、道内で増加の一途をたどっております。この傾向は、全国、さらに国際的にも言えることであるため、今後益々サルモネラには要注意と言うことになりました。更に月別の発生件数は、8月が最も多く25件、40%、7月から9月にかけて53件で全体の85%を占めており、これもあの暑い夏では当然のことかと推察されます。原因施設別の発生を見ると、原因施設が明らかになった49件中、一般家庭で起きた食中毒が

と考えると、

北海道食品科学技術振興財団・研究援助制度 応募者募集

当財団の事業目的のひとつであります援助制度が昨年度より開始されました。

今年度はこの制度を更に充実させ食品衛生及び食生活の改善に関する各分野で研究されている方を対象に、一研究(調査)30万円を限度に援助することとなりました。

研究(調査)のテーマは食品衛生に関するものと食生活の改善による道民の病気の予防及び健康の増進に寄与するものとし、当財団の審査委員会で審査し、援助金を交付いたします。

なお、募集期間は平成7年9月1日から9月30日まで。

研究成果は一年後公表させていただきます。 お問い合わせは当財団事務局まで

マイクッキング Vol.1

財団法人 北海道食品科学技術振興財団
管理栄養士 齊藤 瑞代



かりんとう

夏休みに入り、皆さんいかがお過ごしですか？

毎日の食事やおやつメニューにお悩みの母さんも多いことでしょう。

そこで、夏休みこそ親子で料理に腕を奮ってみる、というのはいかがでしょう？

今回は、第1回目ですから、簡単にできる和風のおやつ“かりんとう”です。自分で作れば、甘味の調節もできますし、洋風の味つけに変えてみたり自由自在です。

まずは手をきれいに洗ってください。家庭での手洗いは、できるだけ

けまんべんなく洗い、爪の間などはブラシを使うとなお良いです。

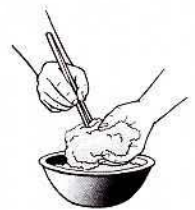
それでは、始めます。

■材料(4人分)

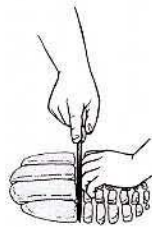
- A 薄力粉……………150g
- 重曹……………小さじ1/3杯
- 黒砂糖……………大きじ1杯
- 水……………80cc
- B (黒砂糖 100g・水 大さじ2杯) サラダ油適量

■作り方

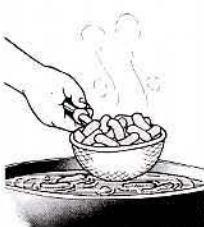
① Aの材料をビニール袋に入れてよく混ぜ、ボウルに入れ、分量の水を少し残して加え、箸でよくかき混ぜる。全体がまとまったら手でよく練り耳たぶより少し堅い位になったら丸くまとめ、薄く油を塗ったラップフィルムで覆い、約30分間ねかせる。



② 打ち粉(分量外)をした台に①をのせて約7mm幅に切つて、小麦粉(分量外)をまぶしておく。ざるに入れてよくふるい、粉を落とす。



③ 揚げ油を170℃に熱して、②の1/2量を入れ、浮き上がって軽く色づき、カリッと固くなるまで、約7分間じっくり揚げる。同様に残りも揚げる。



④ 中華なべに粗く砕いた黒砂糖と水を入れて火にかけて煮溶かす。あめ状になったら、火からおろしあら熱を取り、③を入

れてよく混ぜ、全体からめめる。バットにほぐして広げ、冷ます。



編集後記

財団の許可がおりて来月でも早くも2年、日夜財団の事業運営を更に充実すべく努力精進しているところです。その一環として今年より当財団の管理栄養士が講師となり道民の皆様を対象に料理教室が札幌市女性センターで開催されます。好ご期待ください。

なお、今後とも一層のご支援をお願い申し上げます。

(石田)

