

KAGAYAKI

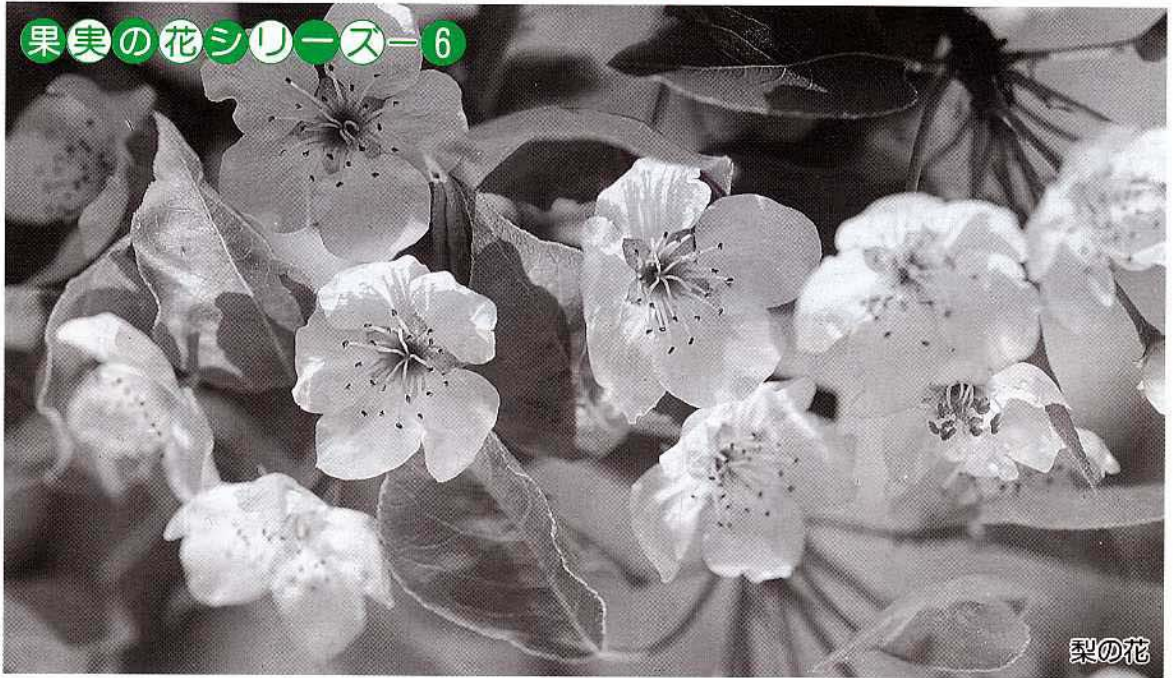
No. 6

July. 25. 1996.

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
凸版印刷株式会社北海道事業部

果実の花シリーズ-6



梨の花



環境破壊を憂う

北海道食品科学技術振興財団

理事長 岩崎輝明

先日、環境問題研究者として活躍されている高木義之氏の講演を拝聴させていただきました。その研究内容を伺うにつけ大変驚くというより深刻なものと受け止めました。

かけがえない地球のカタストロフィ(破滅)が更に進んでいるとのことでした。

数年前、ブラジルのリオデジャネイロにおいて世界百十九ヶ国の首脳が一同に会し世界環境会議が開かれたことは私たちの記憶に新しいところです。

欧米そして日本などの先進国の経済の繁栄や近代化に追いつけ追い越せとばかりにアジア各国も経済至上主義を取る中、それらを尻目に自然環境の破壊は進む一方だそうです。

紫外線を弱める働きをするオゾン層の破壊の深刻さは欧米の対策に比べ日本においては脳天気である様子など。特に白人においては皮膚が弱いため、紫外

線子報に敏感で濃度の高い時にはゴルフや海水浴を避けるそうです。万一直射日光に当たっても数十分以内に行っているそうです。カナダでは赤ちゃんの目を紫外線から守るためのサンングラスまで売られていたことに驚きました。札幌もオゾン層の破壊による紫外線の強い都市と聞いておりますが、こうした外国の例を目の当たりにすると心配になってきます。

アジアにも車社会が進む中、二酸化炭素による地球の温暖化も天変地異や異常気象につながるといわれています。

「小欲知足」すなわち足るを知るというシンプルな生活に心がけ一人一人が自然を破壊する行為に気づき、自然環境保全に努めるとともに、食品の安全性や食品衛生にも大きな関心を持つていただきたいものです。



札幌健康大学講座

「健康と食生活」

アレルギーを通して考える

うしろ木クリニック院長
後木建一氏

私たちの生命は、食によって支えられています。しかし、現代社会は、効率を重視するあまり、正しい食生活を送ることが難しくなっているのではないのでしょうか。昨年十月に行われた札幌健康大学講座の講演で、医師である後木建一氏は、医療現場の症例をまじえ、日本人が直面する「食の問題点」を提起しています。

以下、講演要旨です。

本日は、身体と心の健康が食べ物と密接な関係にあることを事例を紹介しながらお話したいと思います。

私の専門はアレルギー疾患ですが、受診される患者さんの約半数がアトピー性皮膚炎です。重症アトピー性皮膚炎のある青年の事例。診察中も落ち着きなくイライラしている様子です。普段の食事内容を伺いますと缶コーヒー、コーラ、インスタント食品、スナック菓子漬けで、肉類が大好きで野菜嫌いでした。正しい食事方法について話すと「先生の言う通りかもしれない」と言います。「どうして分かるの

ケーキ、アイスクリームや菓子パンが大好き。甘くなった母乳を飲むと赤ちゃんは情緒不安定眠りが浅く、夜泣く例が少なくありません。甘いもの、油もの、添加物など控えた母乳にしますとアトピーやアレルギーは勿論のこと、機嫌も良くなり育てやすい子になります。

ある六十代の糖尿病の男性例。良くなりたいたい一心で、ある健康食品を飲み始めました。一ヶ月後、全身のアトピーを発病したのです。糖尿病の患者さんはアールコール大好き、甘いもの大好き、大食いなど、食べることを人生の最上の楽しみにしている方が多いようです。糖尿病だけの時にはなかなか出来なかった食事療法も、アトピーでは痒い、眠れないなど症状がつからいので、「治るためなら、何でもします」と言います。御馳走を控えて正しい食事をしましたら、アトピーは勿論、糖尿病も治癒してしまいました。

膝関節の痛みに悩み、整形外科に通院していた七十代男性例。若い頃は牛乳を飲むと下痢していたのですが、今は下痢にはなりません。カルシウムを摂るた



めにと、努めて飲んでいました。牛乳で下痢する人にとつてはカルシウムにはならず、むしろ失う結果になりかねません。緑黄色野菜、大豆、海藻、小魚から摂るようにして、カルシウムを失わせる嗜好品(アルコールや砂糖など)、加工食品、化学物質(農薬、食品添加物)を止めたところ一ヶ月ほどで良くなりました。まいました。

これまで沢山の患者さんに食事療法を行ってきましたが、心身の健康を乱すものは、第一に「食の歪み」、第二に「生活リズムの歪み」、第三に「心の歪み」で、これらが重なり合って疾病に陥るといふ確信に至りました。「食の歪み」とは、誤った栄養法と依存症にあるように思われま

す。誤った栄養法とは、第一に飽食(食べ過ぎ)、第二に化学合成物汚染、第三に微量栄養素(ミネラル、ビタミン)不足に特徴づけられます。その結果、余剰物や毒物が身体に蓄積され、蓄積型の人は肥満から成人病へ、排泄型の人は皮膚や粘膜から排泄するためにアレルギーに悩むことになるのです。皮膚、粘膜のバリアーが壊れますから、吸入物(ホコリ、ダニ、花粉など)、接触物(化粧品、金属など)、感染物(細菌、ウイルス)にも侵されるわけ

です。正しい食事法とは何かについてお話ししましょう。飽食の戒めとして「腹八分目に医者いらす」とあります。食欲中枢を満たすのは咀嚼回数が増えるように、早食いの人ほど大食いです。よく噛むように心掛けましょう。「バランスよい食事」と言いますと皆さん納得顔の様子ですが、何をもちいてバランスが良いかなると分かっていないようです。身体に必要な食物をどのよう

な割合で食べるかと言うことではありません。回答は歯の形態にあります。穀物や豆類を砕く臼歯



：野菜や海藻を噛み切る臼歯：肉を引きちぎる犬歯は概ね4：2：1の関係にあります。この割合がヒトにとつては理想的な割合なのです。主食を少なくしておかずを沢山食べるのが良いという考えがありますが、誤りです。ただ主食が白米だけだと、白米は字の通り、健康に良い糠(ぬか)を除いて粕(かす)を食べることになり、不足した糖の栄養分をおかずで補う必要があるのです。「玄米菜食」と言うように、玄米なら菜食で間に合

うのです。昔から「五穀豊穰」と言つて米、麦、アワ、ヒエ、キビの収穫を祈り祭つてきたように穀物もとても大切な食物であることが分かります。さらに大豆を加えて六穀とも言います。つぎに野菜や野草が大切です。動物性食物は1/7くらい二日に一食くらい食べていけば良いのです。気候風土が農作物の生産に適さず家畜に頼らざるを得なかった欧米人。彼らにくらべて日本人の腸が長いのは肉食を必要としなかった日本の気候、風土が生み出した食生活を反映しているのです。伝統的和食を基本にしてきたお年寄りが長生きなのは、和食がヒトの食性に合っているからなのでしょう。それから「身土不二」に基づく食べ方の大切さです。身は身体、土は住む土地のこと。この二つは切り離せない関係にあるという意味で、「三里四方のもの食べていれば医者いらす」という諺もあります。何千年もしてきたように、日本人は日本で採れる食べ物とその季節に食べているのが良いのです。一昨年でしたが、外国米が入ってきました。アトピーの患者さんも食べるを得なくなりまし



食品の栄養表示基準制度について

北海道保健環境部成人保健課栄養指導係 専門員 千葉昌樹

栄養表示基準制度は、平成8

年5月24日から施行されましたが、内容については、販売する

加工食品等に栄養成分・熱量について何らかの表示を行う場合、

(1) その栄養成分・熱量だけでなく、住民の栄養上重要な栄養成分・熱量についても表示

することを義務づけるほか(2) その表示が一定の栄養成分・熱量についての強調表示である場合には、含有量が一定の基準を満たすことなどが義務づけられました。

この制度は、肥満や成人病の増加等を背景とした栄養成分に関する住民の関心の高まりに答え、食品の栄養成分に関する適切な情報を広く住民に提供することにより、食を通じた健康づくりを推進することを目的に導入されました。

なお、ヨーロッパでは、1990年EC指令に基づき1995年10月からほぼ同様の制度が、アメリカでは1994年5月から栄養表示の完全義務制が施

✓行されています。
表示すべき事項及びその表示方法
1 表示については、次に掲げる栄養成分及び熱量の含有量を記載することとなりました。

栄養表示基準に関する例題

- (問1) 「塩さけ」は栄養表示となるのか。
(答) ならない。
- (問2) 「C-1000」は栄養表示となるのか。
(答) 「C-1000」は栄養表示とはならない。「VC-1000」は栄養表示となる。
- (問3) 脂質の含有量が3gから7gまでばらついているような場合、どう表示したらよいか。
(答) 5gと表示した場合、脂質の誤差の許容範囲は±20%で4gから6gまでなので、3gから7gまでばらついているときは、5gとは表示できない。したがって、下限値と上限値を表示することになる。具体的には、「脂質3g~7g」と表示する。
- (問4) 「食塩40%カット」は原材料として使用する食塩を対象品と比較して、40%減らしていれば表示できるか。
(答) 食塩の摂取を抑制する必要がある場合は、栄養学的にナトリウムの摂取を抑制する必要があるため、対象品と比較して、ナトリウムが40%減らされていなければ表示はできない。
- (問5) 「ナトリウムが従来品Aには100g当たり400mg含まれていた。新製品Bはナトリウムを100g当たり300mgに低減した。」という場合、「ナトリウム1/4カットと表示できるか。240mgに低減した場合はどうか。
(答) ナトリウムの低の基準は100g当たり120mgであるので、100mgしか低減していないのにナトリウムの低減を表示することはできない。
240mgに低減していれば低減量が160mgで、低の基準値120mg以上低減したことになるので、「ナトリウム40%カット」と相対表示することができる。

栄養表示基準制度導入で食品の表示がどのように変わります。

例1) 義務表示項目の例(従来)

クリームサンドビスケット
1枚でイチゴ10個分のビタミンC!
イチゴ味

(制度導入後)

クリームサンドビスケット
1枚でイチゴ10個分のビタミンC!
イチゴ味

1枚(10g)当たり	
熱量	54kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	2.9g
糖質	6.5g
ナトリウム	56mg
ビタミンC	120mg

例2) 強調表示基準の例(絶対表示)(従来)

○×ドリンク
ノンカロリー

(制度導入後)

○×ドリンク
低カロリー

(100ml当たり)	
エネルギー	16kcal
たんぱく質	0
脂質	0
糖質	4.0g
ナトリウム	16mg

内容量1缶250ml

エネルギーの「無」の基準は100ml当たり5kcal未満
エネルギーの「低」の基準は100ml当たり20kcal以下(飲料の場合)

例3) 強調表示の例(相対表示)(従来)

コーヒー飲料△△
<低糖>

(制度導入後)

コーヒー飲料△△
<45%低糖>

(100g当たり)	
エネルギー	21kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.3g
糖質	4.4g
ナトリウム	6mg
糖類	3.4g

××コーヒーに比べて糖類45%カット
内容量1缶190g

参考 [絶対表示として、糖類の「低」の基準は100ml当たり2.5g以下(飲料の場合)]

- (1) 熱量
(2) たんぱく質
(3) 脂質

- (4) 糖質
- (5) ナトリウム
- (6) 栄養表示された栄養成分
(注) 糖質とは、利用可能な炭水化物(炭水化物から食物繊維を除いたもの)とします。

2 原則として容器包装を開かないでも見える場所に読みやすく記載します。

3 含有量の表示は、100グラム若しくは100ミリリットル又は一食若しくは一個当たりの量を、次の単位による一定値または、下限値及び上限値を記載して行います。

- (1) 熱量 キロカロリー
 - (2) たんぱく質 グラム
 - (3) 脂質 グラム
 - (4) 糖質 グラム
 - (5) ナトリウム ミリグラム
- ※カルシウム、鉄については、ミリグラム

ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、ビタミンCについては、ミリグラム

ビタミンA、ビタミンDについては、国際単位(IU)となっており、経過措置期間は平成10年3月31日までとなっています。

理事会において平成8年度の

事業計画がきまる

平成8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を収集する。さらに、その研究者のリストを整備する。

また、必要に応じて研究テーマを決定し委託調査を行い発表することが出来る。

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. 講演会開催

年1回300人収容の会館を借り、食品衛生や正しい食生活を

のあり方について道民に広く啓蒙するため、学識経験者などを招いて開催する。

5. 論文の出版

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の改善に關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開催する。

8. 電話相談

食品衛生及び食生活の改善に關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

新たに理事の増員がありましたので、お知らせいたします。

新任理事 医学博士 小林 博

北海道食品科学技術振興財団 調査・研究援助制度 応募者募集

当財団の事業目的のひとつでもあります援助制度のご案内をいたします。

この制度は食品衛生及び食生活の改善に関する多分野で研究されている方を対象に、1研究(調査)30万円を限度に援助する制度です。

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、研究期間は一年間で研究成果は公表することになっております。

募集期間は平成8年9月1日～9月30日まで。

お問い合わせは当財団事務局まで。TEL011(736)3000

● 自然食料理教室のお知らせ ●

昨年はじめて事業として行いました、自然食料理教室を今年も予定しています。

昨年は少人数ながら、和食

あいあいと楽しい雰囲気の中、ビデオを見ていただいたり、旬の野菜を試食していただいたりと、無事に終了することができました。

今年度は、10月中の木曜日に3回を1コースとして行い

たいと考えております。

興味のある方は当財団事務局までお気軽にお問い合わせ下さい。



「最近の食品衛生を考える」

北海道食品科学技術振興財団 理事 小坂 栄太郎



リオンについても未だ完全に解明されていないため、全国的に牛肉の消費が大幅に減少しているようである。

の原因は井戸水であったことが埼玉県の調査で確認されている。以来昨年まで、全国で十一例の報告があり、約一〇〇名の患者が出ており、この内、学校給食三件、保育園給食一件で約八〇〇名を占めている。更に、今年に入って五月下旬岡山県内の

患者の便からのみ病原菌を検出している。本菌による下痢は、はじめ水様性で後に出血性となり腸管出血性大腸菌とも呼ばれている。この菌の特徴はペロ毒素という毒素を生産し、これにより腎臓や脳に重篤な障害を起すことがあり、菌の感染力や毒力

事例を見る限り、特に学校、保育園等の給食施設等における取扱い等の再点検をするなどしてこの食中毒の未然防止に万全を期すべきである。特に、道内は、これから食中毒シーズン本番で、本菌の増殖しやすい条件がととのうため、食品衛生の原則を的確に実践して、この新しく恐しい病原菌による事故の未然防止に努めてゆかなくてはと考えている。なお、本菌のみならず、最近、特に、問題となっているサルモネラを初め腸炎ビブリオ、ブドウ球菌などによる食中毒についても、より一層その未然防止に努め、より快適な北海道の食環境をつくりあげることができてゆきたいものである。

今年は、食品衛生に関する話題が多くマスコミに登場している。その一つ、イギリスの狂牛病である。人間のクロイツフェルト・ヤコブ病との関連で人体感染が問題となっている。WHOの専門家会議で現段階では、狂牛病が人に感染するという直接の証拠はないとの結論が出ている。しかしイギリスでは、四五〇万頭の牛が殺処分され、EU、日本ともにイギリスからの牛肉輸入を禁止するなど食の国際化が急激に進む中で食の安全に対し敏感な反応を示している。

二つ目は、今、大きな社会問題としてマスコミをにぎわしている食中毒原因菌、病原性大腸菌O157である。とにかく本菌は、食品を取扱う関係者にとつては、大いに気にかかる問題である。本菌はこの世に出てからまだ、歴史の浅いものである。一九八二年、アメリカで発見されたもので、ハンバーガーを原因食品とする集団下痢症の疫学調査の菌検索で患者のふん便から検出分離したのが最初である。以来十四年と日は浅い。

今、食品衛生上の大きな社会問題となりつつある。この食中毒は潜伏期間が長い(四〜九日)ため原因究明が難しく未だ原因食品等が明らかにならな

減)などから他の食中毒菌と同様の予防対策で十分に対処できるものと考えられる。従ってこの感染を予防するために次のことが有効である。①食品の十分な加熱②飲料水の衛生管理(井戸水等)③手指の洗浄、消毒④患者ふん便の衛生的処理。要するに一般的な食中毒予防の原則を正しく守ることによって、本菌の感染防止は可能である。更に、本菌による現在までの発生

に、本菌による現在までの発生

この狂牛病は、潜伏期間が長く五〜十年と言われ病因物質のプ

日本での初発は、一九九〇年、埼玉県浦和市の幼稚園で死者二名を含む二六三名の集団食中毒であった。その後より重要な食中毒菌として注目されるようになった。この幼稚園での食中毒

の発生は、潜伏期間が長い(四〜九日)ため原因究明が難しく未だ原因食品等が明らかにならな

に、本菌による現在までの発生



健康の秘訣は海の幸

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



私たちは春夏秋冬と食べ物を通して季節の素晴らしさを知ることが出来ます。四方を海に囲まれた北海道は、一年を通じて新鮮な海の幸を楽しむことができ、旬のものほど栄養も豊富です。

美味しい「ごちそう」とは？

道外からお客様を迎えておもてなしをする、あるいは奮発して美味しいものを食べようと考へたとき、新鮮な蟹・お刺身・焼き魚・浜鍋など北海道ならで



お話を伺った佐々木氏

図1は札幌市中央卸売市場の取扱高を示したものです。(佐々木氏に提供して頂きました。)数量では青果部が約7割、水産物部が約3割であるのに対し、金額では青果部が約3割、水産物部が約7割と占める割合が正反対になっています。これについて佐々木氏は、「最近では出回る品目も豊富になり、健康思考によ

お魚は高い？

は、やはり海の幸が筆頭に上げられるようです。

りお魚を好む方が増える良い傾向にあります。グルメブームに伴って、高級魚や海老・帆立貝などの需要が増加し、『お魚は高い』と受け取られがちですが、旬のものやなじみの深い大衆魚は、価格も安くDHA・EPA・タウリンなどの良い供給源です。とお話しています。これらは、血中コレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化や心筋梗塞・脳卒中の発生を予防します。鯛・鯖・秋刀魚などに多く含まれ、血液凝固を防ぎ、身体の老化を予防します。ちなみにEPAは酸化しやすいので、抗酸化作用のある



もっと魚を知ろう

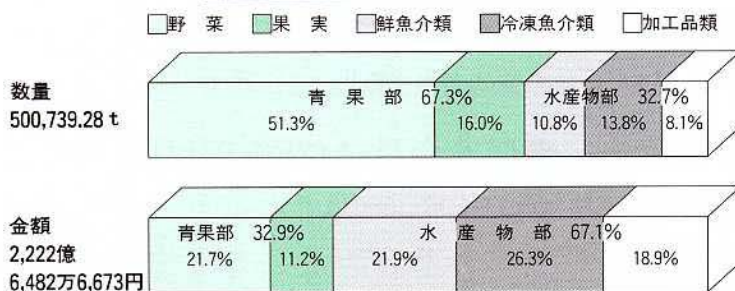
水産庁の外郭団体である「食品流通構造改善促進機構」では水産物表示ガイドラインを示しています。(平成6年8月)

新聞によりますと、道内の主婦グループが札幌と近郊のスーパーなどの店頭で表示状況を調査したところ、消費者の知らない表示はほとんどで行われていないことがわかりました。「解凍」か「生」かの区別さえも表示していないものもあつたそうです。

新鮮さを見分けるコツは、足繁くお魚屋さんに通うことです。そしてお魚屋さんからその日の情報を大いに仕入れ、魚とよくつき合うことでしょう。海の幸は旬を逃さず、食卓の主役としてもっと身近に登場させましょう。



図1 札幌市中央卸売市場の取扱高(平成7年度)



う。工夫を凝らしているいろいろな調理法に挑戦して、ふだん着の美味しさの可能性をもっと広げてみませんか。
成人病予防や高齢化社会を背景に、健康や栄養面からも海の幸は重要視される存在です。今後は、数ある食品のそれぞれの長所を活かしたバランスのとれた食事が、ますます見直されてくることでしょう。

マイクッキング

Vol.3

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



枝豆の白みそ仕立て

スープ

夏の味覚の中でも、一番登場しやすいのが枝豆です。

おつまみにピッタリな枝豆ですが、ちよつと目先を変えて、和風の冷たいスープにしてみました。

枝豆は、大豆の未成熟な実ですが、ビタミンAやCが豊富で、カルシウムも多く含まれており、栄養のバランスのとれた食品といえます。体内の過酸化脂質を抑え、血中コレステロール値を低下させる働きがあるサポニンが含まれています。
旬は7～8月です。さやの緑色が濃く、実がふっくらとした

ものを選びます。枝からとると、鮮度が落ちやすいので、枝付きを求めるようにしたいものです。

■材料(4人分)

枝豆(さやから出して)

..... 300g

玉ねぎ1個

(薄くスライスしておく)

バター・植物油.....各少々

かつおこんぶだし.....3カップ

豆乳.....1/2カップ

西京みそ.....100g

塩・こしょう

■作り方

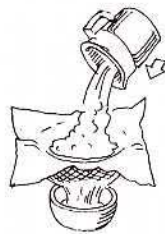
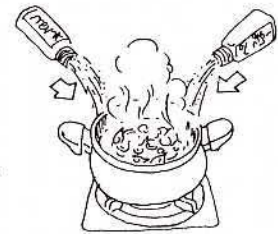
① 鍋にバターと植物油を熱し、玉ねぎを炒めます。

② 枝豆は薄皮をむきます。

③ ①に枝豆とかぶるくらいの水を入れ、軽く塩・こしょうし、柔らかくなるまで煮ます。あら熱をとって、フードプロセッサ

ーにかけ、こします。(フードプロセッサがない場合は、粗く

刻んで、すり鉢などでなめらかにしてからこしてください)



④ だし汁を沸かして、火を止め西京みそを溶かして、③を加えなじませます。



⑤ ④に豆乳を加え、塩・こしょうで調味し、冷蔵庫で冷たく

していただきます。
西京みそは、甘みのあるみそですから、好みを調節してください。



編集後記

北海道も夏本番を迎え、食中毒にもっとも警戒しなければならぬ時期になってきました。今年には年少者を中心にO-157という細菌による集団食中毒事件が多発し、また、イギリスでの狂牛病事件などもマスコミでかなり詳しく報道され話題になっていきます。

これらの情報をしっかり身につけ、特に夏には冷蔵庫の清掃も徹底して行う等、家庭内においても食環境衛生の充実を図りたいものです。

また、海外へ行かれる方は伝染病対策も充分に行い楽しい旅行を。
(堀川記)

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。