

KAGAYAKI

No.9

January.25.1998

輝

発行
財団法人
北海道食品科学技術振興財団
〒001-0012 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 9



キウイの花

年頭にあたって

北海道食品科学技術振興財団

理事長 岩崎輝明



謹賀新年あけましておめでと
うございます。皆様におかれま
しては健やかに初春をお迎えの
こととお慶び申し上げます。

当財団も設立から早、5年目
を迎えました。本年も微力なが
ら、食品の安全性および自然法
則に沿った正しい食生活習慣へ
の啓蒙と普及に力を注いでゆき
たいと存じます。

新しい21世紀を目前とする今
日、世界はもとより我が国に於
ても政治、経済、教育、医療な
ど社会全般にわたり混迷を極め
大変革の時を迎えております。

今一度、人々が明るい未来に
向かい希望を持って、平和で幸
福な社会の再構築に取りかから
なければいけないと思えます。

そのためには、個々のエゴを
捨て、経済至上主義の価値観を

改めなければならないと思いま
す。小欲知足という言葉があり
ますが、個々の持つ小さな欲を
捨て、足るを知りそれぞれがシ
ンプルな生活と地球環境の保全
に心がけなければなりません。

自然環境を無視したひとときの
繁栄は、長くは続かず必ずシッ
ペ返しに遭う事となるでしょう。

国づくり街づくりの根幹は人
づくりです。「健全なる精神は
健全なる肉体に宿る」という格
言にある様に今こそ自然の中に
生かされているという謙虚さを
基とし、自然環境を守り自然法

則に順応し、健全な精神と肉体
を育み人づくりに努力しなけれ
ばなりません。それでこそ人間
は自然の一部として落とし子と
いわれる由縁と思うのです。小
欲は捨てこの様な大欲に向かっ
て当財団は微力を尽くしたいと
願っています。

皆様の益々のご健康をお祈り
申し上げます。年頭のごあいさつとい
たします。



第4回 食と文化フォーラム 「食育について考える」

米を主食とした日本の伝統的な食文化は、世界に誇れるものでした。しかし、昨今は食生活の乱れが指摘され、わが国の大きな課題となっています。当財団と毎日新聞社の主催によるこのフォーラムも4年目を迎えました。今回は、食生活と教育という視点から「食育について考える」と題し、さる11月18日、札幌後楽園ホテルにて開催致しました。

基調講演

「食と農の文化を考える」

浜 美枝

皆さん、こんにちは。私はこういう席で女優とご紹介いただくのですが、演ずるのは40歳で卒業致しました。今は環境、農食を目標にして活動をしております。

私の自宅は箱根にあるのですが、8年前からは福井県の若狭で有機野菜や「ひと目ぼれ」というお米をつくって、地域のお母さんたちと一緒に農家レストランも経営しています。土と暮



らせてよかったなと思っていま
す。初めてお米を収穫した時は、
なぜか泣けて泣けてたまりませ
んでした。本当に感動を覚え、
一膳いただいた時、命を支える
主食を自分でつくれたという感
慨、達成感があふれ、新鮮な体
験でした。

私はこれまでに全国1200
ほどの農村を訪ね歩き、地域の
人と語り合ってきました。この
体験から、農や食、環境を考え
るためには、都市と農村の交流
が必要だと強く感じるようにな
りました。

活力ある農村がなければ、活
力ある都市は存在しません。両
者の交流をどう広げていったら
いいのかを考えた結果、私は5
年前から農村のお母さんたちを
誘ってグリーン・ツーリズムを
実践することにしました。

これは都市の人を農村に招き、
ゆったりと休暇を過ごしてもら
うというものです。欧州ではす
でに行われており、日本でも3
年前にアグリ・ツーリズムとし
て法律で制定されました。こ
うしたムーブメントをどう広げて
いくかが私の活動のテーマの一
つです。

日本はその土地ならではの
おいしい旬の食べ物が品を変え、
調理法を変えて移動していく国
です。しかし、今はその旬の感
覚が少しずつ無くなっているよ
うな気がしませんか。

私は食教育は人間教育だと考
えています。私の子供の頃は、
宿題も塾もなく、今よりもっと
時間がゆっくり流れていたよう
な気がします。

それに比べて今の子供たちは
忙しすぎます。台所を手伝う暇
もありませんし、お母さんも働
いている家庭が増えて、ファー

ストフードやレトルト食品があ
ふれ、パートでは一人用の個
食がよく売れているのが現状の
ようです。

新しい世紀を前にして日本と
いう国に誇りを抱いておられる
方はどのくらいいらっしゃいま
すか。

史も120年の家も田んぼも畑
もおしまいですね」と言います
と、おばあさんが「子供の幸せ
のためならがまんするよ」と
おっしゃいました。21世紀を担
う子供のために目をつむるうと
いうこの言葉に私は胸を打たれ
ました。

日本は物質的に大変恵まれ、
自由、平和も手にしています。

それなのになぜ心からこの国に
生まれて幸せだと思えないので
しょう。どうしたら子供や孫た
ちに日本を誇れるようになって
もらえるのでしょうか。

それは私がちょうど40歳を迎
える年でした。今からでも遅く
ない、自分に何ができるのか、
自分の足で歩いて考えて、食、
農、環境を勉強しようと思ひ、
私は女優を辞めたのです。

考えた末、私なりの答を見つ
けました。それぞれの心に取り
戻すべきもの、それは日本がこ
の戦後50年の間に失ってきたも
のの中にあつたのです。

戦後日本人は必死になってお
金や豊かさを追い求めてきまし
た。しかし、それを得ただけで
は心から幸せにはなれないとい
うことに気が付き始めたのではな
いでしょうか。

それは私がちょうど40歳を迎
える年でした。今からでも遅く
ない、自分に何ができるのか、
自分の足で歩いて考えて、食、
農、環境を勉強しようと思ひ、
私は女優を辞めたのです。

私たちが都会人の豊かさのため
に犠牲を強いられている人たちが
いると感じることがあります。

全国各地を歩いておりますと、
私たちが都会人の豊かさのため
に犠牲を強いられている人たちが
いると感じることがあります。

環境を考え直すことが大切な時
期を迎えているような気がして
おります。

私たちが前後の世代が四季の変
化に富んだ日本の美しい暮らし
の片鱗を経験した最後の世代で
あるならば、それを次の世代に
も引き継いでいかなければなり
ません。それが私たちの責任で
はないでしょうか。

今、日本は42%の食糧自給率
しかありません。先進国で50%
を割っている国はどこにもあり
ません。さらに日本は64%も輸
入野菜に頼っているのが現状で
す。主食のお米まで平気で輸入
に頼っているのです。

都市が農村の人の思いを、ま
た農村が都市の思いを真に理解
できないと、本当に胸を張って
誇れる豊かな国にはならないと
思います。もう一度、食、農、
環境を考え直すことが大切な時
期を迎えているような気がして
おります。

私たちが前後の世代が四季の変
化に富んだ日本の美しい暮らし
の片鱗を経験した最後の世代で
あるならば、それを次の世代に
も引き継いでいかなければなり
ません。それが私たちの責任で
はないでしょうか。

22回もその村に通わせてもら
いました。

私たちが大人がつくっていか
なければいけないのだと考えてお
ります。

閉村式の日、「800年の歴

パネルディスカッション
「食育について考える」

岩崎 明治時代、村井弦斎という大ベストセラー作家が教育は知育、徳育、体育よりも「食育」



を重視すべきだと言っています。米を主食とした我々日本人の伝統的な食生活は世界に誇れるものでした。しかし、最近では食生活の乱れが指摘され、改めて食の大切さを考えていかなければならない時代を迎えていると思

います。

それでは、まず食に対する考えからお聞かせ下さい。

池上 私は祖父母と一緒に育ち、そのおかげで食べ物のありがたさ、バランスのとおり方、食への感謝を生活の中で学ぶことができました。最近の子供は、特にこの感謝の心を知りませんね。私はいつも子供たちにどれだけ人の手を渡って、この食べ物が入るのかを考えてからいただくなさいと教えています。私は一日最低30種類以上の食品をとるようにしています。日

パネラー



池上 公介さん

池上学院学院長。小中学生から大学受験までトータルな個別指導を展開。学院生を寮に預かり、学習指導と併せ、食生活の指導にも力を注ぐ。

本の伝統的な食生活は自然とそうなっています。これを実践すると、食べ物自体の中で本当に活動して、かせ一つひかず健康でいられます。

荒川 私はテレビ番組など食についてお話しする機会が多いのですが、放送でこれがいいと言うと、その食品がすぐに売り切れてしまうのです。人がいいと言うものに飛びついてしまうのです。しかし、今日食べたから明日どうなるというものはありません。継続が大事なのです。



浜 美枝さん

1960年、東宝よりデビュー。40歳を機に女優を辞め、食、農、環境をライフワークに都市と農村の交流や有機農業の実践に取り組む。

私自身の食生活では、3食をきっちりとすることを心掛けています。食生活のキーになる食べ物を挙げるなら、まず納豆ですね。大豆はできれば国産のものがいいと思います。

浜 私自身も子供を育てる時にも、やはり日本食を中心にしました。皆、健康に育ってくれています。大事なことはダイコンでもナスビでも葉っぱからしっぽまで全部食べるのだと思います。



荒川 義人さん

北海道文教短大教授。日本農芸化学会会員、日本栄養食糧学会会員、北海道有機農業研究協議会品質評価委員など、広く食についての提言、運動を展開している。



子供はきちんと手間のかかった食べ物で、簡単なものしか食べられない子が増えているんです。お味噌汁を食べたことがない子もいました。一口ずつ食べさせて慣らして、全部飲めるようになったので、うれしくてご両親に電話で報告をしましたら、お金を払うから子供に好きなものを食べさせてほしいと言われたこともあります(笑)。

岩崎 荒川先生は有機農業を目指しているところがいましたが、その展望をお聞かせ下さい。

荒川 有機農業というのは、簡

単に申しますと昔の農業に戻すということなんです。今の野菜は短期間でたくさん収穫する農法なので、栄養価が低くなっています。しかし、有機農業は時間がかかり、土づくりに3年から5年、作物をまともに収穫するまでには10年くらいかかります。

関西では生産者も消費者も固結して有機農法に取り組んでいます。北海道でもその意識を芽生えさせていきたいと思っています。

岩崎 浜さんは農家レストランに、ご自分で収穫した有機野菜をだしているようですが、評判はいかがですか。

浜 おいしいと言われていますよ。ただ、今の時代にマッチした物も必要ですから、食生活の変化をとらえながら、若い人も食べてもらえるようにとバスタなども出してあります。それをきっかけに食や農業に興味を持ってくれる人が多いので、私は若い人に対してそれほど悲観的ではありません。

岩崎 一方では非常に偏った食生活を送っている家庭が増えているのも現実です。幼児の20%

が成人病(生活習慣病)傾向と言われていますし、中・高校生から動脈硬化が始まっていると報告もあります。

池上 私は完全に和食を実践し、全ての食べ物の説明を子供にしています。これは目にいいですとか、エネルギーになるですとか。親が努力をして、きちんと説明して子供に食べさせることが大切です。

岩崎 動物はすべて親の食べているものを継承します。人間は少子化も手伝って子供を甘やかして、食育していかないのです。子供の教育には毎日の食生活が大切なんです。手作りの食事の重要性を理解していただき「フクロの味」から「オフクロの味」に戻していかなければなりません。

浜 女性ばかりでなく、男性にももっと参加していただきたいと思っています。私は手作りにそれほどこだわらなくてもいいのではと思っています。どこで線を引くかが大事なのではないでしょうか。

荒川 私は今、地方自治体と協力し「地産地消」の運動を展開しているところです。地域で生

産したものはできるだけその地域で消費する。そのためには消費者も生産者に協力していただかなければなりません。有機野菜は見た目が悪かったり、値段が多少高くなることもあります。それでも欲しいという声をどんどん出して欲しいですね。

池上 日本人は江戸が終わって明治になった時、そして敗戦と、二度自信を失ってきました。敗戦後はそれまでの自分たちが間違っていたということ、当時の親は次の世代に語り継げなかったのです。でも自信を持っていいんです。うるさがられてもどんどん聞いていきたいと思っています。

岩崎 正しい食生活は健康な体をつくりまします。食と教育は切り離せない関係にあるのです。玄米の玄の下に人と書いて玄人と読みますが、皆さんも今日のお話しを参考に食生活のプロになっていただきたいと思っています。

最近の食品衛生動向について

財団法人 北海道食料科学技術振興財団

理事 小坂栄太郎



21世紀を問近に控えて最近の食品衛生を取り巻く環境は、多

くの問題点と不安材料を抱えている。昨年、イギリスでの狂牛病、腸管出血性大腸菌O157、クリプトスポリジウムなど化学物質による健康危機への対応、更に遺伝子組換え食品などの新しい食品開発など多くの問題が山積みされている。特にO1

157の全国的な食中毒事件は、ようやく落ち着きかけていた食中毒の発生件数、患者数を大幅に増大して多くの死者まで出すに至っている。

このような食環境の中で、消費者サイドの安全性についての不安はより一層大きくなって、特に昨年は抗菌グッズなどによる自衛手段を取り込むなどしても、未だにその不安から解放されない状況である。

「一向に減らない食中毒」

食品衛生面で最も関心の深いのが食中毒等食品による事故である。この数年、減少傾向にある、もしかすると良い方向に考えていた矢先、昨年の病原性大腸菌O157事件で急激に増加し、この傾向は、道内も同様で、平成9年の発生件数約90件と昨年同期の2倍以上に達している。食中毒は決して天災でなくあくまでも人災と考えるべきである。

特に食品を取り扱っている人の一寸した気配りや優しさが食中毒事故防止に大きく影響することを正しく意識すべきである。しかし、未だその認識に甘さが

あるのではないだろうか。

食中毒は、いくら施設の整備にお金をつき込んで立派なものを作っても、それを取り扱う人の心が自分本位のものの考え方であってはだめである。その事は、過去の事例が正確に物語っている。昨年大阪堺市のO157食中毒は、この学校給食に關係していた全ての人々が、食品取扱の基本原則に欠けた結果だといわれている。食品を取り扱う以上は、より豊かな感性と人を大切に思う心の持ち主であることが重要である。この意識が正確に育たない内は、決して食中毒は減少しないものと考えられる。

「食中毒が増える理由」

最近の食中毒の増加は、食糧の生産及び供給システム、食品の製造加工方法、更にはその流通形態の変化など、多くの因子がからんでいるものと考えられる。しかし、その根源は、食品の生産から消費に至る全てに経路が最優先する社会構造があるため、そのどこかで安全性がなおざりになり、大きな欠陥を生じた結果にほかならないのであ

る。

「事故を減らすために」

食品を生産するためには、多くの自然環境の中でそれを全て無菌的に取り扱うことは無理である。更に、日本古来の食文化、食習慣等の中で、食中毒をゼロにすることは、多分不可能に近いことである。しかし、食品の生産から流通、消費に至るあらゆるプロセスの中で経路を最優先することなく、安全性の確保を第一義的に考えてみて対策を適切に実践することによって、食中毒事故は限りなく「ゼロ」に近づけることが可能である。したがって、食中毒は関係者のより安全に対する強い意識とよりグローバルな衛生対応の実践により必ず減らして行くことができるはずである。更に今、行政サイドが21世紀に向け新たな施策として推進しようとしている新しいHACCP方式による食品衛生管理手法等を取り込み、より一層食品の安全性を高めるなど関係者のためまぬ努力によって、必ず食中毒は減少し、今後の食品衛生に明るいきざしが見えて来るものと信じている。

平成9年度 財団法人 北海道食品科学技術振興財団調査・ 研究援助金交付決定



平成9年10月18日援助金交付審査委員会が開催され、厳正な審査の結果、右記の六課題に援助金が交付されました。

この援助金制度は食品衛生及び食生活の改善に関する分野で研究されている方を対象に、道民の病気の予防及び健康の増進に寄与することを目的に創設されたもので、現在ひとつの課題に30万円を限度に調査・研究費の援助を行っているものです。

なお、援助の対象となった課題についてはその成果を報告書として取り纏め、公表させていただいております。

■平成9年度 財団法人 北海道食品科学技術振興財団 調査・研究援助金対象研究テーマ(援助金30万円)

- 1「馬鈴薯澱粉の消化性に関する研究(1)」
東京農業大学 生物産業学部食品科学科
資源利用学研究室講師 佐藤 広顕
- 2「有機質肥料を施用した野菜の成分に関する研究(3)」
北海道文教短期大学 食物栄養学科 教授 荒川 義人
- 3「植物食品に含有するポリフェノール化合物の栄養生理効果と生体内抗酸化活性(アルコール性胃粘膜傷害予防効果)に関する研究」
藤女子大学 人間生活学部食物栄養学科
教授 知地 英征
- 4「変異原物質 T RP-P-1, T RP-P-2に対するビフィズス菌の抗変異原活性」
酪農学園大学 酪農学部食品科学科 教授 菊地 政則
- 5「食塩味覚に関する考察」
藤女子大学 人間生活学部食物栄養学科
助教授 笹谷 美恵子
助手 今 留美子
- 6「北海道の自生小果樹の生理活性成分研究」
北海道文教短期大学 食物栄養学科 助教授 吉澤 結子
敬称略 順不同

安心して食べたい

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



自然交配と遺伝子組み替え

私たちが日常食しているものの多くは、自然交配によってさまざまな品種改良がされてきました。例えば、主食であるお米。道産米には「きらら397」や「ほしのゆめ」などがあり、これまでに何段階にもわたって品種改良が行われ、商品化されてきました。しかし、それはすべて花粉とめしべを自然に交配させるという方法によって行われてきたもので、自然の力によって遺伝子が交じり合っています。このところ、遺伝子組み換え作物についてよく耳にします。これは細菌やウイルスなどが、これは細菌やウイルスなどが、

まったく種の違う遺伝子を植物に組み入れるという自然界ではおこりえないことなのであり、

自然交配とは別格のものです。

食の幸 北海道

北海道は確立された「食」のブランドとして根強い人気があります。首都圏や京阪神の百貨店で売られる物産展でも、北海道の集客効果は大きく、売り上げ額も常にトップを維持しています。確かに海産物、農産物、畜産物とどれをとっても宝庫であり、北海道の広大さによって、それぞれのイメージがさらに高められています。

身土不二 食は命なり

こうした北海道の食材に対する好印象には、外食産業も目を向けており、某メーカーが昨年引き続き冬期間限定で発売したお汁粉は、十勝産の大豆と上川管内風連町産の玄米餅を使用しています。「十勝管内池田町の実験農場を拠点に、高品質の食材探しにこだわってきた」と同メーカー広報室では話して

います。とかく敬遠されがちな外食産業ですが、こうした良心的なことばかりは高く評価すべきことだと思います。とはいっても私たちの食生活の変化には拍車がかけられているのが現状です。この傾向は今後もますます強くなるのが予想されますが、経済効率を最優先するのではなく、栄養や最も大切にされなければならない安全性が重要視されるべきです。

遺伝子組み替え食品。受ける印象は人それぞれに違いはあるものの、漠然とした不安を抱いているかたが多くいらつしやることと思います。ポテトとトマトの細胞融合によりポテトを開発したドイツの博士メルヒャースが来日し、「味はどうでしたか」との質問に「ポマトなど食べたくな、毒性があるかもしれないから」と答えたのは、15年前にさかのぼりますが、やはり、毎日口にする食品は、いつでも安心して選択できるようなことを願わずにはいられません。



第3回自然食料理教室報告

平成9年9月12日、札幌市女性センターにおきまして、年度事業のひとつであり、自然食料理教室を開催いたしました。

今回は20名の皆様にご参加いただき、季節の素材をふんだんに使用した一汁三菜の献立の実習を行いました。

た。

また、ご家庭でも正しい衛生管理のもとで楽しい食生活を送っていただくために、「家庭で行うHACCP（危害分析重要管理点）」についても学んでいただきました。これは、昨夏厚生省より発表された散発する家庭内での食中毒発生を未然に防ぐための食中毒対策と、アメリカで宇宙食製造用に考案されたHACCPの考え方を取り入れた食品の衛生管理方法です。

今後も皆様に喜んでいただける料理教室を開催してまいります。来年度もぜひご参加下さいますよう、よろしくお申し込み申し上げます。
(鈴木)



マイクッキング Vol.6

財団法人 北海道食品科学技術振興財団

管理栄養士 佐藤香苗



小豆を用いたおやつは、日本人にとって忘れられない思い出一杯の伝統食です。是非、甘みを控えた手作りの味をお楽しみください。

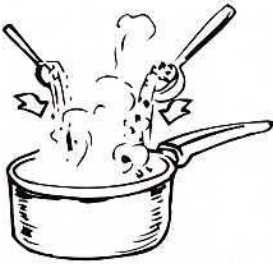
あずきカステラ

材料(6人分)

- 小豆・・・1/2カップ
- きび糖(粗糖)・・・30g
- 粗塩・・・少々
- 小麦粉・・・1/2カップ
- 上新粉・・・1/3カップ
- 卵白・・・4個分
- きび糖(粗糖)・・・30g

作り方

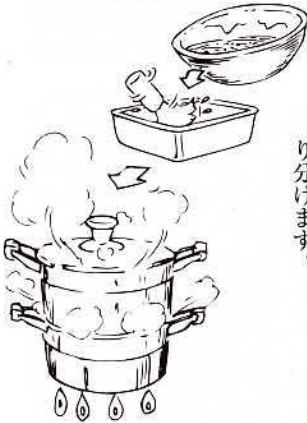
① 水洗いした豆にヒタヒタの水を加え火にかけて、煮立ったら豆の半量位の冷水を注



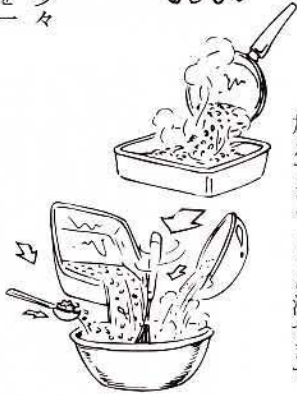
② ①にきび糖30g・粗塩少々を加え、約20分煮て豆を一度取り出し、汁を煮つめて豆を戻し、平たいバットに広げて冷まします。



ぎます。再び煮立ったら火からおろし泡を丁寧によくとり、差し水をしながら約40分崩れない様に柔らかくゆでます。



⑤ パウンド型に油を薄く塗り、きび糖少々(分量外をふつて、④を入れ30分蒸し、切り分けます。



③ 小麦粉・上新粉は、一緒にふるいます。



④ 卵白を強く泡立て、きび糖30gを2回に分けて加えます。ここへ③を混ぜ、豆も加えてさっくりと混ぜます。

小豆は、植物学的起源は不明ですが、日本へは3〜8世紀頃、中国より伝わったといわれています。昔は祝いの事他、毎月1日と15日に小豆ご飯を炊いて家族で食べる習慣がありました。これは、「マメに暮らす」という縁起をかついだものでしょうが、経験的に小豆の効用を知っていたのかも知れません。

小豆はビタミンB1が豊富で、脚気の妙薬として玄米と共に用いられてきました。

また、顕著な利尿効果を持ち、便通作用にも優れています。これは、外皮に含まれるサポニン(あくの一種)と豊富な食物繊維によるので、ぜひ皮ごと食べたいものです。

その他、二日酔いの緩和・疲労回復・肥満防止(水太り)・消炎作用などさまざまな薬効があるので、調理の際、色良く仕上げるためにゆでこぼしがちですが、あくを丁寧にとる程度にとどめたいものです。

編集後記

昨年十一月NHKで「ホンモノが食べたい野菜」という番組が放映されました。その内容は「野菜『健康』という常識が今やかなり危なくなってきた」というものでした。

スーパーでは一年中出回っている野菜があります。季節はずれの野菜は形はその形状をしています。栄養価はあまり期待できません。また化学肥料の使い過ぎで野菜に窒素が多過ぎて使い切れず硝酸態窒素という形で残留しこれが人体に入ると蛋白質と結びついて発癌物質になるそうです。人間に本当の健康をもたらしてくれるのは肥沃な土地で太陽をいっぱい浴びて育った野菜だけなのかもしれません。

北海道の農業で安全で栄養価も高く、おいしい野菜をどんどん提供してほしいものです。

(堀川)

お知らせ

職員紹介

佐藤香苗さん 昨年9月採用
齊藤瑞代さん 昨年10月退職