

KAGAYAKI

No.11

January.25.1999

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—11



スモモの花

年頭にあたつて

財団法人 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喜び申し上げます。さて、北海道経済は近年経験したことのないような不況に見舞われております。当財団といたしましても低金利が続き、厳しいさなかではありましたが、多くの皆様のお力添えを頂戴しながら、事業を計画通り順調に進めさせていただいております。

中でも昨年十月三十一日には、毎日新聞社北海道支社様と共催で第5回「食と文化フォーラム」を開催させていただき多くの道民の方々に食と健康についての啓発をすることが出来ました。参加者の皆様も第1回から連続

出席の方も多数見られるなど、このフォーラムの定着も嬉しい限りです。思い起こしてみますと、第1回目の講師にはシンクロナイズドスイミングの小谷実可子さん。2回目はナチュラリストとしても著名なフランソワーズ・モレシャンさん。3回目は料理研究家の小林カツ代さん。4回目は女優の浜美枝さん。そして、第5回目は料理の鉄人のプロデュース等で著名な服部幸應さんでした。今回のフォーラム終了後には、お世話になった方々をお招きして自然食パーティーで財団の5周年を祝いました。来賓には韓国から陶芸の人間国宝、張松模先生を始め札幌の北川理事長、道庁から藤井和仁さんにもご参加いただき記念に残る5周年となりました。本年も皆様のご協力をいただきながら有意義な活動を展開してまいりたいと存じます。終わりに皆様のご健康とご活躍を心よりお祈り申し上げます。

第5回 食と文化フォーラム

「食育 医と食と農を考える」



基調講演

「食育のすすめ」

服部 幸應

「料理の鉄人」をはじめドラマの監修などテレビ番組を週8本担当しています。

生命保険会社が小学生を対象に「料理に興味がある人」がどれくらいいるのかというデータをとっています。5、6年前ですと18位ぐらい。ところが去年から変わってきまして、1位が野球、2位がサッカー、3位が料理人そして今年はついに料理人が1位になりました。食に関心をもつ子供が増えているようです。うれしいことです。

一方で子供が「キレル」という言葉を聞いたことがあると思います。どうしてそうなってしまうのでしょうか。

食生活がこの20年間で大きく変わりました。食卓の6割が加工食品。一人暮らしの学生なら

昨今の日本は経済優先という考えから農業の悪しき効率化が進み、食生活の乱れも年々深刻さを増しています。進歩する医学も一方では慢性病の増加という課題を克服するには至っていません。いまこそ医食農を見直し、自然の生態系の中で我々は生かされているのだという謙虚な姿勢が求められているのではないのでしょうか。当財団と毎日新聞社の主催によるこのフォーラムも5年目を迎えました。今回は、「食育 医と食と農を考える」と題し、10月31日、フジヤサントラスホテルにて開催致しました。

は8割、9割当たり前。おふくろの味がなくなり、おふくろの「お」を取った「ふくろの味」になっています。

受験戦争による塾通い。お母さんも共稼ぎ。机の上にお金が置いてあって、好きなものを買いなさいといわれます。そうするとコンビニに行きスナックと清涼飲料水をワンバック買ってしまふ。

皆さん、食品添加物のリン酸とリン酸カルシウムとリン酸シウムと結びつきやすく、結びつくリン酸カルシウムとして体外にでていく。カルシウム2に対してリン酸1という割合が理想的なんです。いまのお子さんを調べると、カルシウムが1でリン酸が40。これは一言でいうなら骨を溶かすと同じこと

なのです。

子供たちは夏の場合、一日平均4・7本の清涼飲料水を飲んでいるというデータがあります。250cc一缶に平均23グラムの砂糖が入っています。コーヒを飲むときについてくるステイックシュガー7本半にあたります。

人間には満腹中枢があり、糖分をとると満腹に感じます。スナック類や清涼飲料水をとっていると、いざちゃんとしたものを食べようとしても食べられない。

このところよくいわれる低血糖症についてお話しします。この値が下がるとイライラしてくるのですが、ではなぜ下がるのか。

イライラしますと、疲れた感



●パネラー：
服部幸應さん
1945年東京
生まれ。立
教大学卒業。
法学部卒業。
法園専門学校
専任校長。
(社)全国栄
成協会及び
(社)全国調
理師

養成施設協会副会長。21世紀の栄養・食生活のあり方検討会(厚生省)委員。消費者懇談会(農林水産省)委員。「食と農の応援団」(財)食生活情報サービスセンター)委員。子どもの健康づくりと食育の健康増進・啓発事業委員会(社)日本栄養士会)委員。フランス料理アカデミー協会日本支部(理事)事務局長。アカデミー・ユニヴェルセル・デュ・カスレ日本支部名誉委員など役職多数。厚生大臣表彰、文部大臣表彰、他20以上の表彰受賞。フジTV「料理の鉄人」、「ピストロSMAP」、など出演・企画・監修。他に食育など料理を通じた生活習慣病や地球環境保護の講演や活動にも積極的に取り組んでいる。著書に「服部幸應流おいしいマナー・ブック」、「食育のすすめ」など。

じになりますから、糖分をとるとホッとします。その結果、血液中のブドウ糖が高くなりインスリンが出てきて血糖値を下げます。そうすると摂取したときよりも値が下がってしまい、このときにイライラするんです。小学生を調べますと30年前と比べ、低血糖症候群が47パーセント増えています。

さらに先程申しましたとおり、リン酸が多いとカルシウムが不足します。そうすると闘争ホルモンであるアドレナリンが増えてきます。

高校、中学、小学などの校長先生とお会いする機会があったのですが、中学は大変です。教室が穴だらけ。優秀な校長先生の条件は、一年間に割られる窓ガラスの数が100枚以下だとい

いうことです。笑い話のようにです。

我が家が集まってくる子に手作り弁当を渡すと食べない子ができます。その理由は二つあります。

まずAグループ。「これ食べることがないし、おいしくないもん。固いし」と答えます。お母さんに好き嫌が多いですねと言います。「家の子に限ってそんなことはございません。ちゃんと食べます」と返ってくる。調べますと「何を食べたいの」と子供にオーダーをとっている。必ず食べるものしか与えていると言っています。

Bグループはこう答えます。「ダイエツト中」。小学生がですよ。お母さんは「お父さんみたいになっちゃだめよ」と言っ

ているようですが肉体的なことを言い合ってはいけません。「食育」は人を良くすること育てると書きます。知育、徳育、体育といいますが、この3本の柱だけでなく、食育という柱も必要なのではないでしょうか。しかし、今の家庭でそれは望めません。

できるなら学校教育で、どんなものを買ひ、食べたらいいのかを学ぶ食育という科目を作って欲しいと提案してきました。そうしましたら今年5月、文部省で発表になりましたが、一部の地域で調理師学校の栄養士による食育を学校教育の中で行うことになりました。人間は32歳までに体が作られます。中でも8歳から18歳ぐらいまでの間に体の機能がほとんど大人に変わります。その時にスナック類を食べていてはガタガタになります。50歳以上の人は子供の頃にスナック類や清涼飲料水をとっていないので長命だと思えます。問題は子供です。

1985年のアメリカのデータですが、凶悪な罪を犯した人が過去にどんなものを食べて育ったかを調べています。朝から晩までペットボトルの清涼飲料

水を飲んでいました。一日平均1.5リットル。食生活を見直していかなければなりません。食育を私は3つに分けます。

- 1「どんなものを食べたら安全か危険か」。
- 2「マナー」。今、箸を正しく持てない日本人は4割。国際社会では食事の仕方によって、野蛮人といわれてしまいます。
- 3「環境問題」。2年前、日本沿岸でロシア船から油が流れ問題になりましたが、実はあれと同じような量の石油製品が家庭や工場から毎日、日本の海にじわじわ流れているそうです。しかし、誰も何も言わない。

これからは食事と聞いても食事だけとは思わず、マナーと環境問題もあわせて考えていってほしいですね。

山田 私はまず心の健康が大切だと思います。カントは生まれつきせむしでひどい喘息で、医者からは「20歳ぐらいまでで生きられない」と言われるんです。

しかし医者はいくら付け加えます。「心まで喘息、せむしになってはいけません」。そして「親に、健やかな心をもって生まれてきたことを感謝したことがあるか」と言うんです。

それを聞いたカントはハッと悟って、それから喘息も少しづつ良くなり、両親にいつも感謝するようになったのです。そして、当時としては珍しい80歳過

「食育 医と食と 農を考える」

パネルディスカッション
岩崎 日本の伝統的な食生活は、健康の雛形として世界中に普及しています。しかし、本家本元の日本では洋風化が進み、子供たちが食べているものは本来日本人が食べてきたものではありません。

水を飲んでいました。一日平均1.5リットル。食生活を見直していかなければなりません。食育を私は3つに分けます。

ぎまで長生きし、大学者としての功績を残しました。

人間が動物と違うところは自分の意志で体をコントロールできるところだと思ふのです。朝起きたときには今日はどの具合が悪いだろうというのではなく、ここが調子良い、気分が良いなど自分の体や精神の良いところをいつも頭の中で確認してみてください。

最近、大人も子供もすぐにキレル」といわれていますが、これは脳の栄養失調だといわれています。加工食品や精白した穀類をとり、ビタミンB群やマグネシウムなどが含まれる玄米をとっていないこと、砂糖類が意識しないまま体にとんどん入ってくるなどが原因です。

高等動物になるほど、脳がアレルギー物質に侵されやすいことをご存じでしょうか。そうするとイライラしたり抑制がきか



なくなったり、キレたりするわけです。

岩崎 向中野先生は漫画家であり、また食に関して大変な問題意識をお持ちの方でいらっしやいます。現在、その食の問題意識をアニメーション化するため一口50000円の募金運動をされています。ご自分が病気をなさって以来、食や医や農についての問題点を漫画化し、発表してきたわけですが、そのこだわりをお話いただけます。

向中野 服部先生や山田先生のような先達の方をどうにか側面から応援したいと漫画を描いてきました。さらにアニメーションとして成功させることが今の目標です。

これまでは私がイメージするようなアニメーションは興業として当たらないと敬遠されてきました。ところが、今、環境の劇映画として日本の隠れた大ヒットといわれているものがあるのです。「地球交響曲(ガイアシンフォニー)」。これも制作の時は誰も金を出さなかった。どこの映画館でも当たるわけがないということ、1年間お蔵入りでした。しかし、今は世界中で大ヒット。もうそういう時代

に来たのではないのでしょうか。岩崎 服部先生、食べ物と人間のキレるということに関して様々な関連があるようですが。

服部 宇宙に9日間飛んだ若田浩一郎さんと対談したときに宇宙で食べたものを復元してもらいました。

すべてフリーズドライで、お湯か水を入れ復元するものでした。どんな味かというところ、その辺のインスタント食品の味でした。「これ飽きませんでした?」

と聞きましたら、6人の宇宙飛行士全員が五日目ぐらいから辟易してきたそうです。

若田さんは目を閉じると肉じやががくるくる回り、イタリア系のアメリカ人はお母さんの作ったポモドーロのサルサ(トマトソース)の味を思い出したというんです。やはりおふくろの味なんです。

食生活を見直すにはどうしたらいいのでしょうか。私は一汁一菜を勧めています。一汁には、春夏秋冬それぞれに採れるものを利用してほしいですね。

一菜のほうは、主菜は買ってきていいと思うんです。なぜなら刺身などは味が濃くない。しかし、副菜は味が濃いです。



●パネラー:山田良子さん

1948年に北海道栄養専門学校卒業。翌年、国立公衆衛生院栄養学科修了、同年から54年まで空蘭保健所で栄養士として活躍。翌年から58年まで日本女子衛生短期大学で講師を務め、73年から97年まで札幌家庭裁判所の監理官として活動している。ガールズセンターで指導。93年から北海道食品科学技術振興財団理事。

ですからおひたしなどを自分で作ってほしいですね。

半年も一汁一菜を続けると、すぐに一汁一菜を作れるようになるんです。きっかけが大切。若い人をみかけたら一汁一菜と唱えてほしいと思います。

岩崎 旬の野菜という点では、年中トマトが出回るなど便利過ぎて環境は悪いですね。これは食べ物も農業も医療もすべて経済と絡んでいる結果です。改革、革命を起こさなければなりません。

向中野先生は本の中で医学の問題点について指摘しておられますが、どんなに進歩しても慢性病は減っていませんね。

向中野 私の知り合いの医者に二人の息子さんがいて、どちらも開業しているそうです。息子さん達は健康にいいということ、で玄米菜食を實行していますが、患者さんには教えないそうです。

開業医は私達が思っている以上に患者さんが来るか来ないか不安なのだそうです。玄米菜食で健康になられたら困るというところらしいです。こんな笑い話はいくつもあります。

山田 日本人はどこか悪くなる。と医者や薬に頼りがちですが、ドイツでは酵素療法が行われているそうです。新鮮な野菜や果物の汁、発酵食品をとること、酵素を摂取するということです。

体内の酵素の活性を弱めるのは食べ過ぎだそうです。動物実験をしますと食べただけ食べた動物は、寿命が半分から3分の1だそうです。東北のある養鶏家は卵を生まなくなった鶏に1週間水だけにして断食をさせるそうです。弱い鶏は一部死にますが、生き残った鶏はその後半年間卵を産み続けるそうです。研究者によると、もともと生

き物は飢餓の歴史が長く、遺伝子の中に飢餓に対しての情報が埋め込まれています。飽食は100年から200年の歴史です。すから、遺伝子がおたおたしてしまうそうです。

いま男女とも低体温からくる不妊が非常に多いそうです。体温を上げるためには、低血糖症ではだめなんです。いつも甘いものを食べている人、先程申しました脳のアレルギーの人も、どちらも食物繊維が足りないということに起因します。甘いものを食べたらず海草を食べて下さい。食物繊維を摂ることで糖の吸収が遅れ低血糖が防げます。出かける時は昆布を常に持ち歩くなどして、自分の身を守ってほしいですね。

それから2本の足は、二人の医者という言葉があります。その医者を遊ばせた時に色々として返しがありますので、毎日この足を使うことを心がけましょう。

岩崎 服部先生は出された食事の7割しか食べないそうですね。服部 人によっては代謝が違うので一概にはいえませんが、私にとっては7割が一番心地いいんです。もっと高齢になると代

謝が悪くなるので6割、あるいは5割ぐらいがいいかもしれません。

岩崎 ビートたけしさんのお兄さん、北野大さんを講師にお招きした時に、94歳のお母さんが、なぜ長生きなのかということをお話して下さいました。お母さんは少食で、しかも野菜を中心にした昔ながらの料理を召し上がるそうです。さらに今も昔も気丈に振る舞っていることが長寿の秘訣のようです。

それでは農業について現在の問題点を向中野先生お願いいたします。

向中野 問題がありすぎて個々の農家だけでは解決できないことが多いですね。行政、国と国まで話は及んでしまいます。

単位面積当たりの農業使用量は日本が一番多いんです。ただ輸入物はポストハーベストといっ

て収穫後の農薬が怖い。私は輸入農産物に勝つには有機農産物しかないと思います。農の問題は少なくともありませんが、長い目で見ると日本でも世界に勝てる農産物を作れると考えています。

岩崎 帯広で無農薬大豆の作付けをお願いしましたところ、病気がついて農薬を使ったときの3分の1しか収穫できませんでした。畑の地力がつくまで3年、5年とかかるのです。農にはどうしても経済が絡んできます。

いま日本で使われている大豆の15パーセントは遺伝子組み替え大豆です。ヨーロッパでは表示されますが、日本では表示されません。いつか必ずつけがくるでしょう。

幸福で健康な人生を願わない人はいないと思います。今日のフォーラムを明日の健康にお役立て下さい。

入るで収穫後の農薬が怖い。私は輸入農産物に勝つには有機農産物しかないと思います。農の問題は少なくともありませんが、長い目で見ると日本でも世界に勝てる農産物を作れると考えています。



●パネラー：向中野義雄さん
1944年北海道生まれ。62年東映映画に入社、アニメーションを学ぶ。長編アニメ「わんぱく王子の大蛇退治」でデビュー。82年東京にスタジオ座円洞を設立。94年、札幌にスタジオを開設、オリジナルアニメ「魚が空を飛んだよ」の制作を手掛ける。そのかわら畑を耕し、野菜、味噌、豆腐を作り、玄米菜食を実行。土と戦う漫画家として活躍中。著書に「土を喰らう」、「漫画日本史キーワード」、「米がなくなる日」等。

平成10年度 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10年10月15日援助金交付審査委員会が開催され、厳正な審査の結果、右記の課題に対し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、現在一つの課題に30万円を限度に調査・研究費の援助を行なっているものです。

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10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. 『農産物の硝酸、シュウ酸含有量の低減化を目的とした栽培法、調理法の検討』
天使女子短期大学 食物栄養学科 教授 荒川 義人
2. 『塩味に関する一考察 (第二報)』
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
3. 『食物繊維の脂質代謝に及ぼす影響と加工食品への応用に関する研究』
藤女子大学 人間生活学部食物栄養学科 教授 知地 英征
助手 林 千津子
4. 『産加工食品に含まれる主要食品添加物の使用状況』
帯广大谷短期大学 生活科学科 教授 間野 康男
5. 『北海道産野生果実のガン予防効果成分の探求』
北海道文教短期大学 食物栄養学科 助教授 吉澤 結子
6. 『馬鈴薯澱粉の消化性に関する研究 (2)』
東京農業大学 生物産業学部食品科学科 助教授 渡部 俊弘
講師 佐藤 広頭
敬称略 順不同

食品の安全確保を考える (道産食品)

財団法人 北海道食品科学技術振興財団

理事 小坂栄太郎



はじめに

平成11年の新しい年を迎えた今、社会の目は経済の活性化に大きな関心が集中し、景気の回復を願うことしきりである。

21世紀が間近かに見えた今、食品は、消費者の為、より一層安心できる食の確保を図るため、安全性を確保する事が重要である。関係者はその事に最大の努力をすべき時代である。にもかかわらず、昨年は道産イクラの醤油漬のO157食中毒事件が起こるなど、安全性に多くの問題点が提起され、より一層食品の衛生に関して、より真摯に考えなくてはならない今日このごろである。

食品の基本は安全が第一

消費者は、多くの食品全てが安全なものとして日々食生活に取り組んでいるはず、よもや

大きな問題点であった。

すし屋で出されたイクラにあの恐ろしいO157が入っていた等と考えてもみななかったことだと思ふ。又、昨年和歌山で起こった毒入りカレー事件でも同様、食べものが安全でないといかに悲惨な事件になるかは実証済みである。今、ヒ素入りカレー事件として、大きな社会問題化している。しかし、この背景には日本のバブル期の裕福な社会では、人に優しく勤勉であることよりも、ただ、より賢く立ち回る事で多額の収入が得られると考える人々が増えた結果である。現在の容疑者も又、その一人としてバブルがはじけた後も、その夢を追い続けた結果の悲しい事件である。これと多少重なって見えるのが道産イクラの醤油漬けによる食中毒事件である。とにかく食品は経済性より安全である事を最優先させ

るべきなのに、この事件も又、今までの多くの教訓を生かすことなくただ一筋、経済最優先でイクラの製造に当たったことが

この製造者は、食品衛生の原理、原則を全く忘れ、やみくもに劣悪な施設環境で大量に生産されたとのこと。更に出荷先から、この食品の劣化を指摘され返品されたイクラを価格が高いことのみ理由で検査データまでも改ざんして現品が劣悪であることを承知の上で再出荷するなど社会常識から完全に逸脱した行為は驚くばかりである。このような結果、起こったO157食中毒事件であり、まさしく人災と言えるものである。食品は安全第一、この事を全く忘れたことによる食中毒事件であり、このような事件が道産食品のイクラが原因だったことは何よりも残念で二度と起きない様に心すべき事である。

O157は手強いことを忘れずに

北海道は三年前帯広の幼稚園でO157の集団感染を経験し、その恐ろしさは十分に承知の事である。とにかく、O157は極めて危険性の高い大腸菌であることに間違いない。従ってその対策は、より以上の確に実践すべきであったのに、今だ経済のみの感覚が抜けていないことは誠に残念である。安全な

食品を提供する事は製造メーカーとして最大の責務で、そのため食品の品質管理には十分経費をかけて対応するのは当然のことである。その重要な安全対策を無視した結果のつけは大きい。

北海道の特産品であるイクラのイメージダウン、更に道産食品(特に水産食品)全体の安全性についても多くの疑問を残し、甚だ残念である。本来さけの卵にO157は全く存在しないはずで、この事は、札幌大の藤井教授がデータで実証している。従って、今回のイクラ醤油漬けは、製造過程における二次汚染である事は紛れもない事実である。ましてやイクラは高級なものの、当然刺し身などと同様の安全対策が必要である。O157は熱には弱い、しかし、イクラの製造工程に加熱はないのである。更に、今、O157はどこにでも存在する恐ろしい菌である。とにかくO157が恐ろしいのは

④酸に対しての抵抗力が格別強いこと。

⑤強力な毒素(ペロ毒素)を生ずること。

などであり、従って今までの食品衛生対策に加えて、よりきめこめ細かな安全対策が必要なのである。今回は、劣悪品のイクラを検査データの改ざんまでして再出荷している。これは許しがたいことで当然の事ながら司法の手が入った。とにかく、O157食中毒事件で製造者が刑事責任を問われるケースは、全国で初めてのこと。今後の教訓とするためにも結果を見守りたいものである。

今後の対策

ともあれ、本件の裁判結果を待つまでもなく、イクラを含めて全ての食品は安全が原則、関係者は、この事件を教訓に安全第一を合い言葉に二度とこのような事件を起こさないようモラルの徹底を願いたい。更に信念を持って安全な食品の提供に努め、消費者の信頼を一日も早く確保していただきたいものである。

今後21世紀に向けてO157のみでなく全ての食品による事故の未然防止を図るため、食

①ごく少量の菌数で感染が成立すること。
②潜伏期間が長く、感染源の特定が難しい。
③低温には特に強い抵抗力を有すること。

品の取り扱いに関係する全ての者が、安全性の確保を重視し、新しい品質管理手法(HACCP)を取り込むなどして、その重要な責務と役割を正確に果たしていただきたいものと考えている。

料理教室を終えて

財団法人 北海道食品科学技術振興財団

管理栄養士 釜 亮子

去る11月20日、札幌市女性センター1階料理実習室におきまして、当財団主催の料理教室を開催いたしました。今シーズンの札幌は、11月中旬から足早に冬模様となりましたが、当日はお天気にも恵まれ、25名の参加をいただきました。今回のテーマは豆腐ということで、手作りのおいしさを味わっていただくことと考え、みなさんと一緒に手作り豆腐に挑戦しました。



もつと食べたい大豆製品

古来、芋といえば里芋であったように、豆とは大豆のことを指しました。諸説ありますが、大豆は中国東北部の原産と言われております。発酵させて用いる方法は中国から伝わりましたが、それを洗練し、現在の形まで昇華させたのは日本人の功績といえます。栄養価の高い大豆を、豆腐や納豆のような日常食品と

して摂取している食生活は、私たちのかけがえのない財産です。(図1)

最近では自家製ももひそかなブームです。また、たんぱくで風味豊かな豆腐はどんな食材とも抜群の相性です。

御説(おから)と言えども

あなどれない

豆腐作りの過程でおからが出来ますが、これは健康上たいへん優れた副産物です。豆乳ができ上がる際の殻(絞りかす)に接頭語の御を付けたのが語源です。外観が似ていることから卵の花、また料理する際に切る必



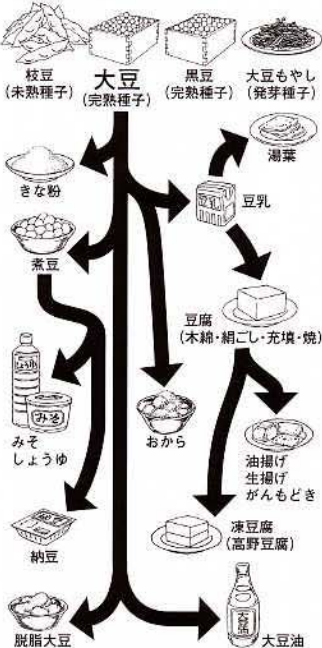
要がないので切らず(雪花菜)とも呼ばれます。

今回の料理教室では、豆腐を使つたうなぎのかば焼き風と、おからを活用してリゾットやココアマフィン、かぼちゃのクッキーも作りました。おからは大豆製品の中でなぜかあまり好かれていませんが、安価で栄養も豊富ですので、ハンバーグや鍋物、おやつの生地に混ぜたりして、もつと食卓にのせたいものです。

家庭での衛生管理

約2時間の調理実習を無事に終え、試食の際には「家庭における調理用具の手入れ法」と題しまして、衛生管理のついでにも学んでいただきました。

図1. こんなにある身近な大豆製品



手作りのおいしさを広げよう

受講して下さったみなさんが、今後もみなさんに喜んでいただけるような内容の料理教室を開催してまいりますので、どうぞご参加下さいませよう、よろしくお願い申し上げます。

厚生省が発表した平成9年度食中毒発生状況によりますと、判明患者数では仕出し屋や飲食店の圧倒的に多く、家庭が原因のものはずか2・8%です。ところが判明事件数では家庭が34・5%と最も多く、患者数は小単位ではあるものの、家庭での食中毒は決して少なくないのです。毎日使う包丁やまな板、ふきん、缶切り、おろし金、米びつなどの手入れは行き届いていますか？

家庭での食中毒を未然に防ぐには、きれいと清潔の違いをよく理解することです。きれいな台所が必ずしも清潔で衛生的とは限りません。日頃から調理用具などの衛生管理を徹底しましょう。

豆腐は毎日自家製とはいきませんが、みなさんが安全でおいしい手作りのすばらしさを実感されていたようです。実習中には「お豆腐屋さんに感謝しなくちゃね」という声も聞こえてきて、うれしく感じました。

マイクッキング Vol.8

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



今回は、寒い季節にぴったり
の心身共に温まるメニューをこ
紹介いたします。是非、お試し
ください。

かぶら蒸し

材料 (4人分)

- タラ・・・4切(240g)
- 粗塩・・・少々
- 酒・・・大さじ2/3
- しめじ茸・・・30g
- にんじん・・・30g
- ぎんなん(水煮)・小1缶(55g)
- かぶ・・・中3個(400g)
- 卵白・・・1個分
- 粗塩・・・少々
- だし汁・・・1カップ
- みりん・・・小さじ2
- 酒・・・小さじ1
- 粗塩・・・小さじ1/3
- 薄口醤油・・・小さじ2

作り方

- ① タラは粗塩をふり、20分程おく。パットに並べて酒をふりかけ、強火で5分程蒸す。
- ② しめじは小房に分け、にんじんは皮をむいて3cm長さの細切りにする。
- ③ かぶは皮をむき、すりおろして水気をきる。
- ④ 卵白を泡立て、粗塩少々を入れて②と③のかぶを加え混ぜる。
- ⑤ 器に①のタラを一切れずついれ、④を等分にのせ、中火で15分程蒸す。
- ⑥ Aを火にかけ水溶きかたくり粉でとろみをつけて、⑤に注ぎ、わさびを添える。

かぶの原産は、地中海沿岸説

と中近東説の二つがありますが、「日本書紀」に既に栽培を奨励する記述があり、日本で最も古い歴史をもつ野菜の一つといえます。江戸時代の飢饉時には重要な食材とされ、私達日本人の生活にとってなじみ深い野菜となりました。

かぶの名は、頭(かぶ)からきたといわれますが、なるほど根は頭の様な何ともユーモラスな形をしています。かぶの事を「かぶら」と呼ぶ地方もあります。生でも煮ても蒸しても美味しいかぶの根には、でんぶんの消化酵素である「ジアスターゼ」やビタミンCが豊富です。葉はスズナといい、春の七草のひとつにも数えられている緑黄色野菜で、根以上にカルシウムやビタミン類・特にカロチンが豊富で、食物繊維の供給源にもなります。自然食では「一物全食」という考え方があり、素材を丸ごと調理する事が奨励されますが、かぶも葉はおひたしや汁の実に、皮は浅漬、根はかぶら蒸し・煮物・サラダ・ぬか漬け等、多様に用いる事ができますので、ぜひ工夫して丸ごといただきたいものです。

編集後記

最近話題の環境ホルモンについてインターネットなどで調べてみました。

「環境ホルモン」とは、ホルモン物質ではないのに、体内に入るとホルモンのような働きをしてしまう人工の化学物質のことです。このホルモンとして有名なものはダイオキシンですが、現在わかっているだけで、70種類もの化学物質があるそうです。これらの物質は身近なものと考えにくいですが、今や日本の海や川は思っている以上に汚染されているようです。

特にこの影響を一番大きく受けるのは胎児で、奇形や生殖器の異常が増える。また、免疫力も弱くなるといわれています。今我々に出来るのはゴミをきちんと分別すること、何度も使用できる容器(リターナブルビン)を使うことなどです。環境ホルモンは一度摂取するとなかなか排出されませんが、食物繊維をたくさんとると排出効果はかなり上がります。今消費が減少しつつある米や豆類、穀類、芋類、海藻類をもっと食べてその害から身を守る必要がありそうです。(堀川)