

KAGAYAKI

No.12

July.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 - 12



グレープフルーツの花

### 人工化学物質の逆襲

財団法人

北海道食品科学技術振興財団

理事長 岩崎輝明



本年二月、NHKスベシヤルで、「人工化学物質の逆襲」が放送された。

昭和二十年代から今日まで、およそ一千六百万種の人工化学物質が生み出されてきたという。今、アメリカではなんと十人に一人の割合でこれら異物による化学物質過敏症に犯されているという。

洗剤、プラスチック、化学繊維、農薬、化学合成食品添加物などが直接、間接を問わず身体に忍び込んでくる。これら無数といえる程の人工化学物質はPCB、水銀、ダイオキシン、環境ホルモンをも含め、快適な生活や暮らしから一変して人類を襲う人工化学物質の逆襲となっているという。ちなみに我が国ではアレルギーの抗体を持つ人は三人に一人と厚生省は発表している。これらの

化学物質は第二次世界大戦当時に行われた毒ガスの原料の塩素から生まれたDDTから始まったといわれている。DDTの殺虫効果は、当時一世を風靡した。戦後の日本にあっては、ノミ、シラミの殺虫・消毒として頭や衣服にもかけられた程であった。DDTは、当時ジャガイモの殺虫剤として開発されたとの事。後に有害とわかり中止したという。人工化学物質には少なからず危険性を含んでいる。サイレントスプリング(沈黙の春)をレイチエル・カーソン女史が書いて農薬の害が話題となった。DDT等の農薬が大量に散布された後、鳥や魚の不自然な死から、それらの肝臓や神経からDDT等が検出されたという。川から湖へ。食物連鎖や食物濃縮なども叫ばれ当時のケネディ大統領もこれらの規制に乗り出した。

日本でも水銀での水俣病やPCB等のカネミ油症事件などの化学公害が起こった。利便や経済性追求の資本主義社会の中、これらの人工化学物質は今、一日に約四千種も生み出されているという。これらが半世紀を経た今日地球環境まで破壊に向かっている。21世紀は、世界規模でこれらの改善が人類共通の課題となる。自然から後々手痛いしっぺ返しのないように自然順応型が望ましい。



# 鶏卵の表示基準について

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



## サルモネラ食中毒は増加傾向

近年、サルモネラ・エンテリテイデイス (S E) による食中毒が増えつつあります。その原因食品として、卵類およびその加工品が増加していることが指摘されています。サルモネラによる食中毒を未然に防止するために、今後はより一層の対策強化が求められます。

そのような中で、業者や消費者に卵の適切な取扱いに関する情報を提供するため、昨年11月25日に新たに鶏卵についての表示基準が定められました。本年11月1日から施行されることとなります。

## 卵の安全性

昔から卵は滋養強壮食品の代格とされてきました。割って平らな皿の上に置いたときの、黄身の高さや白身の厚みを新鮮さの目安としており、いわば食材の定番ですが、現在、その品質についてはとても気になるところです。そこには生産される過程が大きく影響しています。



養鶏場というと暗くて狭いゲージにずらりと鳥たちが並んだ光景が浮かびますが、このように大量生産されている卵は、やはり栄養価が希薄になります。それを補うために、飼料には無

数の薬品や添加物が加えられているというのが現状です。それに比べて野外で元気に歩き回り、飼料も山野に自生する野草などを食べている元気な鶏の卵は、味も栄養価も大きく差がでます。

## 卵の栄養効果

卵には良質のたんぱく質が豊富に含まれます。一方、黄身には一般的に悪者扱いをされがちなコレステロールも含まれています。しかし、コレステロールには善玉と悪玉があり、体内でどちらになるかは、日頃の食習慣及び生活習慣にかかっています。善玉コレステロールには、血管をきれいにする作用があります。また、黄身にはレシチン(脂質の一種)も含まれます。レシチンの乳化作用によって血液が浄化されます。それと同時に、コレステロール値を正常に保つ役割を果たしてくれます。高血圧や動脈硬化などの予防になります。

## 表示はこのように変わります

これまで殻付き卵は表示の必

要な食品として扱われてきませんでした。このたび、食品衛生法第11条(昭和22年法律第233号)に基づく表示の基準(食品衛生法施行規則第5条)の別表第3を改正し、そこに第10号として新たに鶏の卵が追加され、殻付き卵は表示の必要な食品の一つになりました。なお、ここでいう鶏の卵とは、食品の原料となる液卵も含みますが、内容は以下のとおりです。

## 鶏の卵の表示基準

- ① 鶏の殻付き卵については、消費期限又は品質保持期限(賞味期限)を表示すること。ただし、加熱加工用のものは産卵日、採卵日、格付け日または包装日でもよい。
  - ② 生食用の鶏の殻付き卵については、生食用である旨を表示することとし、あわせて品質保持期限経過後は飲食に供する際に加熱殺菌を要する旨も記載すること。
  - ③ 生食用の生の殻付き卵については、特に家庭又は飲食店営業者等直接消費者に生食用の卵を用いて客に料理などを提供するものに対して、卵の適正な取扱いを周知するため、10℃以下で保存することが望ましい旨の表示をすること。
  - ④ 加熱加工用の鶏の殻付き卵については、加熱加工用である旨及び飲食に供する際に加熱殺菌を要する旨の表示をすること。
  - ⑤ 殺菌した液卵(殻付き卵から卵殻を取り除いたもの)については、その殺菌温度・時間を表示すること。
  - ⑥ 未殺菌の液卵については、未殺菌である旨及び飲食に供する際に加熱殺菌を要する旨の表示をすること。
- 家庭での卵の取扱いについて  
家庭において、卵はあらゆる料理に登場します。新しい表示基準にともない、家庭での取扱いも再度チェックをしてみましよう。
- ① 購入  
産卵日や包装日、消費期限、品質保持期限などのいずれかが表示されています。日付けは必ず確認をして、新鮮なものを購入しましょう。汚れがついていたり、ひび割れのあるものは避



けます。

②保存

自宅に持ち帰った卵は、すぐに冷蔵庫に入れましょう。そして期限表示内に消費するようにします。もし、期限表示がない場合は、できるだけ早く使いきるようにします。

※冷蔵庫や冷凍庫には食品を詰め過ぎないように、注意しましょう。目安は7割程度です。

温度は冷蔵庫で10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持するのが目安です。温度計があると、より庫内温度の管理が正確にできます。

③下準備

複数個の卵を使う場合は、用意した別のボウルに、まず一個を割り入れてみます。中身の状態を確認してから、同様に作業を繰り返していきます。

割った卵はすぐに調理しましょう。放置すると、細菌が増殖しやすくなります。また、使用したボウルや箸などは、すみずみまでよく洗いましょ。仕上げに熱湯をかけるとより効果的です。

※ゆで卵やメレンゲなどを作る

ときは、室温に戻した卵が扱いやすいとされています。この際にも、細菌が増殖しないよう、日頃から台所の衛生に万全の注意を払いましょ。

④調理

卵は調理の工程において70℃で一分間以上加熱するか、またはこれと同等以上の殺菌効果のある方法をとらなければいけません。ただし、品質保持期限内の生食用については、正常卵を使用して、割った卵をすみやかに調理して食べる場合は例外です。(月見そば、すき焼きなど)

自家製のマヨネーズもそうですが、一回分ずつその都度作りましょ。家庭では市販のマヨネーズを使うことが多いですが、時には手作りもよいですね。その味は格別です。

※マヨネーズの作り方

▽材料

有精卵(卵黄のみ)・1個分  
酢・・・・・大さじ2

菜種油・・・・・1カップ  
粗塩・・・・・小さじ1/2

こしょう・・・・・少々  
マスタード(好みで)小さじ1

▽作り方

1 清潔なボウルに卵黄、粗塩、

こしょう、マスタードを入れて泡立て器で混ぜる。少しずつ酢も加えていく。



2 1に菜種油をごく少量ずつ泡立て器を使って混ぜ込んでいく。卵黄に含まれるレシチンの乳化作用のため、酢と油が混ざる。卵と油は衛生的かつ新鮮なものを用い、油をごく少量ずつ加えると上手に仕上がる。



※正常卵とは？

食用不適卵、汚卵(ふん便、血液、卵内容物、羽毛などで汚染された殻付き卵)、軟卵(卵殻膜が健全なのに、卵殻が欠損していたり希薄な殻付き卵)、破卵(卵殻にひび割

れが見える殻付き卵)以外を指します。

⑤食事

生で食べる場合は、殻が割れていたりひびのあるものは避けましょ。食べる直前に殻を割りましょ。温かい料理は65℃以上に、冷たい料理は10℃以下にましょ。また、卵とじや半熟のゆで卵などは十分な加熱をませんで、調理が始まってから2時間以内に食べましょ。加熱調理を十分に行った料理についても、同様に早めに食べましょ。

⑥残った食品

食べ残しのないように、分量を考えて作るのが望ましいですが、時間がたち過ぎてしまったり、思い切って捨てることも大切です。

手洗いはために

自宅へ帰ったらまずは手洗いをましょ。簡単なことですが、細菌汚染を防ぐよい方法です。そして購入した食品を、冷蔵庫や戸棚などに収納してましょ。下準備、調理、食事、残

った食品を扱うなどのいずれにおいても、前後に手洗いを励行ましょ。

より確かな安全のために

・高齢のかた  
・2歳以下の乳幼児  
・妊娠中の女性  
・病中病後などで免疫機能が低下しているかた

上記に該当する場合は生卵は避け、できるかぎり、十分に加熱した卵料理を楽しむようにましょ。うずらの卵も同様に取扱いましょ。

まとめ

表示をする側、見る側が適切にルールを守っていくことが、卵によるサルモネラ食中毒を起こさないことにつながります。正しい卵の取扱いをして、健康で快適な暮らしを心がけましょ。

参考文献

月刊食品衛生五〇六号  
月刊食品衛生五〇九号  
(社団法人日本食品衛生協会)



# 今、食品衛生の向上は大きな課題

財団法人 北海道食品科学技術振興財団 理事 小坂栄太郎



## 1 はじめに

今、食に関する国際化が進む中で、つい最近、「ベルギー産鶏肉からダイオキシン検出」のニュースが流れ、「ドキリ」とする今日この頃である。また、道内の食中毒も昨年74件、患者1480名とのこと。前年より件数は減ったが患者数は増加、いつまでも食品による事故は跡を絶つことなく誠に残念である。一方、全国では、3010件、患者46179名、死者9名と加した3年前に比して事件数は2.5倍に激増し、患者も増加、こ

の傾向は今後も続くと思われる、これから21世紀に向けて、食品衛生問題はより大きな課題を抱えている。

## 2 食品は安全が原則

食は人の生命確保と健康増進のため、特に、その安全は当然と考える事は、しごく当たり前の事である。しかし、この原則がいつしか忘れ去られ、壊されて、消費者は、常に大きな不安にさらされている。これはいつも経済のみを重視して、安全の原則をないがしろにする心ない人たちの行為によるものである。特に食品は、その食材、食糧の生産レベルから十分安全性を考慮した生産活動をすべきである。人に優しく、人を大切にすることをこの時点から取り込んで、利口な消費者から大切に思われる生産者であってほしいもので

ある。今回のベルギー産鶏肉問題も、飼料中に「PCB」が混入された安価な不良品を使用したものとのこと。同様に心ない人たちの経済を主体とする物の考え方により、完全にその安全性が軽視された現実を見て誠に情けない思いである。食が国際化している今、この様に人に対する優しさの見えない食材作りが国際的にも大きく広がって、只大量生産、消費を考える自己中心の感性に大きな不安と共に心底腹の立つ思いがする。

## 3 青森における「いか乾菓子」事件

昨年、道内においてイクラ醬油漬けによるO157食中毒事件が発生し、今だに記憶に残る不祥事として、全国に警鐘を鳴らしたのに、それが生かされる事なく、再度、場所を変えて、

「イクラ」と同じ水産加工業界で造られた「いか菓子」によって推定患者1500名余の全国規模大型食中毒が起きている。この例も、今までと同様に、大量生産による経済重視、衛生管理軽視の情けない経営感覚もたらした結果の事件である。これはサルモネラによる食中毒であり、検出された二種類のサルモネラ菌は、国内であまり多く見られないものとのこと。原材料のいか(輸入品?)の濃厚汚染も考えられるが、一部報道によると使用水からも同一菌が検出されたとのこと。食品は、只

大量に作って売ればよいというものではないはず。衛生管理、食品取扱いの手抜きだけは決して許されない事を十分に承知してほしいもの。更に、日本人は、いくら忘れっぽい性格だとしても、身近なイクラO157事件の教訓を反面教師として全く生かされる事なく、再度同じ業界で食中毒が起こった事に、深く反省を求めたいと思う。今後、より一層の再発防止に努めてほしいものである。同時にこれ以上消費者の不安を駆り立てる様な事件を二度と起こしてほしくないものと願っている。

## 4 今後の課題

今、食中毒は、全国での死者が年間十名前後と少ないからと言って軽く見られていないだろうか。三年前のO157事件も現在減少傾向のため、すでに過去のものとして忘れ去られていないだろうか。O157は、昨年世界で初めて水産加工品の「イクラ」から発生するなど今だに多くの問題点を含みこれからも十分注意が必要である。とにかく食品事故を減らすためには、関係者の一人ひとりが、人を大切にすることを忘れずその安全性に深く配慮し事故防止に努めることが何より重要な事である。今後、21世紀に向けて、食の安全性は、食品衛生を理解し実践する人達を一人でも多く育て、生産レベルの農場、漁場から、消費レベルの台所まで、一貫して安全な食材、食品づくりに徹するなどして、より安心のできる食生活を確立することが大きな課題と考えている。これら一連の問題点解決に対して最大限の努力をして、より一層豊かで快適な道民の食環境をつくり挙げて行きたいものと念じている。





作り、翌年のイチゴの時期まで楽しみに瓶詰め脱気殺菌を学んでいただきます。

6月30日札幌市女性センターで17名の参加をいただきイチゴジャムとスコーンを作る料理教室を行いました。  
開催に先立ち理事の小坂氏より昨年度の道内における食中毒の発生状況、食品の衛生管理についてご講演して頂きました。  
料理実習ではイチゴジャムを

第一回料理教室開催される。



今回おじやました農業法人さんとは8年以上も有機栽培にも有機栽培に取り組み始めてきたそうです。  
参加者は生産者のお話を直に聞く事ができ、採れたての旬の味覚を楽しんでいただけただけです。  
有機栽培といえる野菜は少なくとも3年以上、農薬や化学肥料を使用していない畑で採れた物でなければなりません。このため、一番苦労するのが草取り作業のようです。また堆肥作りも大切な作業で栄養バランスの取れたいい堆肥を作る事が野菜の味を大きく左右する事なども学んでいただきました。

第一回有機農産物体験ツアー開催

## 平成11年度 北海道食品科学技術振興財団調査・研究援助金制度応募者募集

この援助制度は食品衛生及び食生活の改善に関する分野を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。

調査・研究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氣予防及び健康増進に寄与

するものとし、審査委員会が審査を行ない援助対象課題を決定します。

募集期間9月1日から9月30日まで。

お問い合わせは財団事務局まで。

## 平成11年度 事業計画が決まる。

1. 調査研究  
食品衛生、食生活に関する文献の収集を行なう。  
必要に応じ依頼調査を行なう。
2. 会報の発行  
食品の安全性と食生活の改善をテーマとした広報誌「輝」を年二回(1、7月)発行し、関係機関、その他に無料で配布する。
3. 援助制度  
食品衛生と食生活の改善に関する分野で研究されている方に一人当たり30万円を限度に予算の範囲内で援助を行なう。
4. フォーラムの開催  
食品衛生や正しい食生活のあり方について学んで頂けるよう学識経験者などを招き行なう。
5. 論文の出版  
3の援助制度の研究結果を論文として制作する。
6. 料理教室  
食品衛生と食生活の改善を目的とした料理教室を開催する。
7. 食事教育事業  
食品衛生の啓蒙や食に関する教育を行なう。また、札幌市と近郊都市において、児童、生徒を持つ親及び教育関係者に対して食事の大切さを認識して頂けるような食事教育講演会を行なう。



# マイクッキング Vol.9

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、サッパリとして食べやすいメニューをご紹介します。冷たくしても美味しく頂けます。

## 雑穀入りデコレーション寿司

### ■材料 (4人分)

- 米・・・2カップ
- ※雑穀ミックス・・・100g  
(※アワ、キビ、ヒエ、ムギ類等のブレンド。大豆等の単品でもよい。)
- 酢・・・大さじ4
- 粗塩・・・小さじ1½
- きび糖・・・大さじ1½
- かんぴょう・・・20g
- 干し椎茸・・・4枚
- きび糖・・・小さじ1½
- 醤油・・・小さじ1弱
- 人参・・・60g
- 粗塩・・・少々
- きび糖・・・小さじ1/3

### ■作り方

- ① 米をとき、さつと水洗いした雑穀ミックス(そのままでも可)と共に水3½/2カップにしばらく浸してから炊く。
- ② かんぴょうと干し椎茸は戻して水気を絞り、椎茸の戻し汁をヒタヒタになるまで加えBで煮詰め、みじん切りにする。
- ③ 人参は細切りにしてヒタヒタのだし汁を加え、Cで煮る。
- ④ ホールコーン(缶)は水気をきっておく。
- ⑤ えびは背ワタを除いて曲がらないように竹串を刺して茹で、殻をむき厚みを半分に切る。プロッコリーは小房に分けて茹でる。



刺して茹で、殻をむき厚みを半分に切る。プロッコリーは小房に分けて茹でる。

- ホールコーン(缶) 100g
- えび・・・80g
- プロッコリー・・・60g
- 生姜甘酢づけ・・・適宜



- ⑥ の順に詰め、⑤を飾る。型から出し、生姜の甘酢づけを添える。

「雑穀」という言葉は多義的で非常に曖昧ですが、イネ科の穀類のうち、アワ、キビ、ヒエ、ハトムギ等を総称して英語の millet の訳語として用いられたり、米、小麦、大麦等の「穀類」に対してアワ、ヒエ、キビ、モロコシ、エンバク、トウモロコシ、ソバ等を「雑穀類」と分類したりします。

長寿村として名高い「ゆずり原」は東京からわずか2時間程の山村で、斜面が多いことから「ム

ギ・アワ」類しかできず、坂を昇り降りしなければならぬ環境ですが、この様な食生活や労働条件こそが長寿の要因であると言われています。昔の日本人の食生活を支えた雑穀を見直してみる事は、食べ物の原点に立った重要な視点といえそうです。

雑穀は一般に肥えた土地ではなくても栽培しやすく、干魘や多雨、寒冷や高温といった不良気象にも耐性があります。またタンパク質、脂質、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、食物繊維等が豊富に含まれるので、その栄養価が近年注目されています。

食物繊維は種類も働きも多様ですが、大別すると水溶性と不溶性に分けられます。主に穀類・豆類・根菜類等に含まれる不溶性の方は、便量を増やし有害物質の排泄を助け、大腸ガンの予防に役立ちます。主食を時々は玄米にしたり雑穀をプラスしてみませんか。また、果物や海藻・コンニャク類に多い水溶性の食物繊維には血糖値やコレステロール値を下げる働きがあり、糖尿病や心疾患・高脂血症・動脈硬化といった生活習慣病の予防や改善の効果が期待されています。

この様に食物繊維の生理作用は様々なので、多種類の食品から摂るのがコツです。メニューはどちらかといえば和食、根菜類や乾物、海藻類をたっぷり使った「おふくろの味」が良さそうです。食生活の欧米化に伴い動物性食品の摂取が増加し、食物繊維が不足しがちですが、世界に誇れる伝統的日本の食文化を次世代へ継承していきたいものです。

## 編集後記

最近、結核に罹患する方や、インフルエンザで重篤な状態になつてしまわれる方が、増えていくようです。いずれも抵抗力の弱い幼児や高齢者のかかる割合が高くなっているようです。夏場は食欲が落ち気味になる季節です。幼児や高齢者のいる家庭では、特に栄養のバランスと十分な休養に気を配り、食中毒や病気になるまいよう気を付けていただきたいと思えます。

(堀川)



TOPPAN GREEN PAPER 100  
この広報誌は、エコマーク認定の再生紙を使用しています。



この広報誌は、大豆油を使用したインキで印刷されています。