

KAGAYAKI

輝

No. 14

July. 25. 2000

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7第一酵素ビル
☎(011)736-3000 FAX(011)736-2347
印刷
幅本印刷㈱

果実の花シリーズ - 14



かりんの花

「食と健康と長寿」

財団法人 北海道食品科学技術振興財団

理事長 岩崎輝明



我が国の平均寿命は、男性が

77・16才、女性が84・01才で世界一の長寿との事です。一世紀程前の明治19年は、男性32・8才、女性33・2才だったそうですから、この百年程の間に随分伸びたものです。でもこの頃は、今と比べ物にならない程子供の出生率も高く、その分死亡率も高かったのですが、食事の貧しさ、コレラや赤痢等の流行も手伝って平均寿命が低かったようです。

現在は、食事による栄養の充足、衛生管理の向上、医学の進歩もあり寿命が延びたと言われておりますが、何よりも明治・大正生れの方々の長寿と出生率の低下が、一番の要因の様です。

明治の頃の一家庭における5人程の出生率が、今日では1.1人で、乳幼児の死亡率も低く、数字上で平均寿命が上がる仕組みになっております。長寿学を極め

た東北大学名誉教授の近藤正三博士は、数字上の長寿は机上論であると、昭和10年代から50年代までの45年間、日本中の長寿村、短命村約千ヶ所を訪ね、実態を調査しております。

その結果、健康長寿も病氣短命も、その村や町の長年の食習慣こそ決定的要因であると発表されております。更に、いつも平均寿命で男性が女性より6.5才程低いのは、男性が御馳走を食べ、野菜を食べ残すという、こんな単純な事に原因がある事をつきとめたのでした。この貴重な調査に基づく著書の「日本の長寿村・短命村」が、世界的に高く評価されたのでした。

近藤正三博士の示された、健康長寿村の共通していた食事内容は、次のとおりです。

- (一)大豆と小豆 (二)未精白穀物
- (三)野菜 (四)山菜 (五)胡麻
- (六)海藻となっております。

今、アメリカを始め世界的に関心が高まりつつある日本の伝統食そのものであります。

平成12年度の事業計画が決まりました



財団法人北海道食品科学技術振興財団の平成十二年度の理事会(五月十二日)評議員会(五月二十二日)が、札幌市中央区大通西十丁目の札幌第一ホテルで開催されました。

会議では、岩崎輝明理事長から、財団も発足以来七年目を迎え、厳しい状況にもかかわらず、事業は年々充実しており、会員の方々から財団に寄せる期待も益々高くなっており、新しい年度は、更に工夫をこらし事業の発展を図りたいと挨拶があり、議事に入りました。議題の主なもの、平成十一年度の事業と決算、並びに平成十二年度の事業と予算であり、各委員の慎重な審議をいただき、全ての案件が原案どおり可決されました。なお、将来に向けて、財源の確保、財団の名称なども論議されました。

平成12年度 事業計画

基本方針

食生活の近代化・国際化が進み、食の豊かさを実感できる日常になって参りました。

このような社会の中で、より健康な生活を送るために、食品の安全性の確保と食生活の改善は重要な課題と言えます。このような課題を踏まえ、調査・研究並びに啓発などの事業を実施します。

事業計画

1 調査研究

食品衛生、食品の安全性及び食生活の改善に関する文献の収集を行います。

食事教育にかかわる書籍や資料の収集を行います。必要に応じ研究テーマを設定し、委託調査を行い発表します。(委託調査研究費の上限は30万円とします)

2 会報の発行

食品の安全性及び食生活の改善をテーマとした広報紙「輝」を年2回発行し、食品関係企業、研究機関、諸官庁、市町村教育委員会、賛助会員、フォーラム参加者、一般民間人に無料で配布します。

3 援助制度

食品衛生及び食品の安全性と食生活の改善に関する各分野で研究されている方々の中から、当財団援助金交付審査委員会では選ばれた研究者に(団体を含む)、30万円

を上限に予算の範囲内で援助を行います。

4 フォーラムの開催

年1回300人程度の参加者を予定し、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、学識経験者等を招いて開催します。なお、その要旨を新聞紙面に掲載することとします。

5 論文の出版

3の項目による援助金対象者の研究成果を、論文に纏め発行します。要旨を広報に掲載します。

6 料理教室

食品衛生の啓蒙と食生活改善を目的とした料理教室を、道民を対象として行います。

7 食事教育事業

食事教育及び食品衛生の啓蒙をラジオを通じて行います。

食事教育事業として有機栽培野菜の見学ツアー等を行います。

食生活の改善や健康な生活をテーマとした市町村の研修会に、講師の派遣を行います。

子供を持つ親や教育関係者に、食品衛生と食事の大切さを認識していただけるよう、教育講演会等を行います。

財団法人行論文集 No.5

調査・研究報告書の概要

平成十年度に募集いたしました、食の安全と食生活の改善等に関する調査・研究につきまして、一年間の研究を終えたものを報告書No.5として発刊しました。研究をまとめられました諸先生に厚くお礼を申し上げます。広報誌「輝」に、研究の概要を掲載することといたしました。

農産物の硝酸、シウ酸含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

培方法、品種改良など、様々な観点から行われており、私達の以前の研究では、有機栽培したホウレンソウの硝酸含量は少ないという結果を得ています。

ホウレンソウのような野菜には、有害物質である硝酸やシウ酸が含まれています。とくに発癌性のニトロソアミンを生成する可能性が指摘される硝酸は、欧州において既に規制の対象となつていながらもかわらず、わが国では、その規制値のほぼ倍量を含む野菜さえ珍しくありません。

している「いわゆる有機野菜」は、必ずしも硝酸含量が少なくないことがわかり、現時点では調理によって減らすのが「最善策」と考えております。特に、ホウレンソウの「サラダ」や、電子レンジによる「おひたし」が食卓にのぼるようになり、あらためて適切な調理法を見直す必要性があると思われま

有害物質を減らす研究は、裁

今回、調理法としては「ゆで

る」、「電子レンジと水洗い」、それぞれの「ゆでる」時間や「水洗い」時間をいろいろと変えて実験しました。予想どおり「ゆでる」のが効果的という結果で、「ゆでる」時間を長く(5分)した時、硝酸、シウ酸の減り方が最も顕著でした。「ゆでる」時間一分でも両成分を30~40%除くことができました。

「アク」抜きに有効な重曹は、今回は効果が認められませんでした。食感を考慮すると、十分量の水(実験ではホウレンソウ量の約三十倍量)で「ゆでる」時間二~三分が適当かと思われま

「電子レンジと水洗い」では、「水洗い」時間一分、三分のいずれも、硝酸を減らす効果は変らず(20%程度)、適切な調理法とは言いがたい結果となっております。明らかに有害物質の含量が少ない場合を除き、これらの野菜については「ゆでる」ことを基本とすべきでしょう。一方、有機質肥料と微量元素の組み合わせによる有害物質低減効果を示す今回の結果からも、市場の「いわゆる有機野菜」が一刻も早く適切な施肥条件で生産されるようになることを願って止みません。

塩味に関する考察(第二報)

藤女子大学人間生活学部食物栄養学科
助手 今 留美子
教授 笹谷 美恵子

味を好む群に摂取率の高い傾向がみられ、年代別には若年者に比べ中高年者の摂取率が高く、特に魚介類、乳類、豆類、野菜類に有意差があった。

塩は、私達の生体に絶対必要なものです。しかし、摂り過ぎると血中の水分が充分に排泄されず血液量が増し、高血圧の原因にもなります。また、排泄するために腎臓に負担をかけた時、胃や食道の粘膜が侵されるなどの心配があります。では食塩は一日にどの位摂るのが良いのでしょうか。

厚生省では一日一〇g以下が望ましいと目標値を定めています。しかし、平成九年度の国民栄養調査では男女とも五十歳代に食塩の摂り過ぎが目立ち、男性では一五・五g、女性では一三・〇gと報告されております。

今回の調査では、味の好みとして薄味、普通味、濃い味別にみた日常の食生活について、札幌市及び近郊の女性(若年者二百十六名、中高年者七十三名)を対象に行い、次のような結果が得られました。

- ① 食品群別摂取状況では、濃い味を好む群に摂取率の高い傾向がみられ、年代別には若年者に比べ中高年者の摂取率が高く、特に魚介類、乳類、豆類、野菜類に有意差があった。
- ② 食塩の摂取要因には、塩分の多い練り製品、醤油、ソースの使用状況や外食の頻度、みそ汁、漬物の摂取頻度において、濃い味を好む群に塩分過剰の傾向がみられた。
- ③ 減塩に対する意識では、薄味群、特に中高年者に、減塩を心掛けていたという意識が高く見られた。
- ④ 運動状況では、中高年者の普通味群、薄味群に、週二回以上運動をしている者が多く、濃い味群には運動をするという習慣は見られなかった。
- ⑤ 排便習慣では、排便の頻度、残便感の有無、便秘薬の服用状況という項目に対して、濃い味群に排便が順調に行われていない習慣が見られた。まためとして、濃い味を好む群は食品群別にバランスのとれた食生活であるものの、塩分過剰の傾向があり、運動習慣がなく、さらに排便習慣も悪いという結果がみられました。

健康にとって望ましい生活習慣は、基本的に個々人の主体性にゆだねられています。今日のよう豊富な食材の環境のなか

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

では、賢い食の選択が必要となるでしょう。

清及び肝臓中のコレステロールと中性脂肪量などを測定しました。

低メトキシシルベクチン(リンゴ)添加飼料を与えたラットは、対照群と同程度の成長を示しました

食物繊維は、人の消化酵素で分解されませんが、消化管内での働きによって、多くの生活習慣病の予防に役立つことが知られております。しかし、食物繊維によるコレステロール・脂質代謝機構については、まだ不明な点が多いのです。

以前、複合食物繊維のビートファイバー添加飼料を摂取したラットの脂質代謝が飼料中のたんぱく質含量によって、異なることを見いだしました。

今回、水溶性食物繊維の体内でのコレステロールや脂質代謝に及ぼす影響を調べるため三種のベクチン(低及び高メトキシシルベクチン)添加飼料で雄ラットを三週間飼育した後、血

が、高メトキシシルベクチン(リンゴ)添加飼料を与えたラットの成長速度は低く、ビート由来の高メトキシシルベクチンを与えたラットの成長は悪くならなかった。この原因は、二種類のベクチンの物理構造や物性の違いによるものと考えられます。

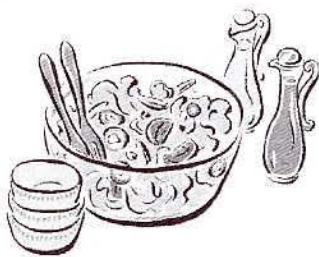
各種ベクチン添加飼料を摂取したラットの血清コレステロール、中性脂肪及びリン脂質濃度は、対照群の値と変わりませんでした。ビートファイバーには、コレステロール低下作用があるので、食物繊維の種類によってコレステロール代謝が異なることがわかりました。

不溶性食物繊維は、吸水すると膨潤して体積が増加するので、

加工食品の物性に影響を与えます。そこで、各食物繊維の水中心体積と最大抱水量を測定した結果では、大きさは大豆ファイバー、木材セルロース、ビートファイバー、コーンファイバーの順になりました。

また、食物繊維の揚げ物加工食品への利用特性を知るため、油中沈定体積と抱油量を測定したところ、両者の間には相関関係は見られませんでした。

そこで、実際にビートファイバーを添加したドーナツを製造し、その油分含量を測定した結果、ビートファイバーの添加量を増すに従って、油分含量は少なくなり、このビートファイバーは、栄養生理作用の付与と油分含量の少ない揚げ物加工食品の製造上、有効な素材であると考えられます。



道産加工食品に含まれる主要食品添加物の使用状況

帯広大谷短期大学生活科学科
教授 間野 康男

食品添加物使用に対する人々の関心と評価は、年々深くかつ厳しい状況にあります。そこで道内の加工食品農産、畜産および水産物について、主要な食品添加物(保存料、着色料および発色剤など)の使用状況を分析によって調べようと思いましたが、多くのデパートやスーパーの食品売場で見たところ、これ迄一般的に使用されていた添加物の記載がない商品の多いことを実感しました。これは、多分加工業者が消費者の意向を充分意識していることと思われれます。

今回は、道産加工食品に係わりの深い発色剤的を絞って分析を行いました。試料として、発色剤(亜硝酸ナトリウム)の使用が認められている食肉製品、魚肉製品および魚卵製品で、一点を除き道産加工食品を用いました。

亜硝酸の定量は、ジアゾ化法により、その結果、亜硝酸根(N

O₂)として食品衛生法の規格基準を超えたものは、七点中一点(すじこ)のみで、その値は八・二七ppm(規格基準は五ppm以下)でした。この試料には、「醤油味」造りの表示があり、かつ

着色料(赤一〇二)も併用されておりました。他の六点は、その使用量が微量のため検出できなかったもの(いくら)から規格基準の約1/4(魚肉ハム)の範囲でした。

今回の分析結果だけでは断定的なことは言えませんが、発色剤の使用に関して道産加工食品は、ほぼ合格点に達しているものと思われれます。前述の「すじこ」に関しては、醤油味そして着色料使用ということもあって、他の試料に比べて試験溶液が顕著に濃く、タール色素の使用は、魚卵製品において規制されてはいないものの、発色剤と併せて過剰使用の批判は免れないと思われれました。

食品添加物の分析は、一般にその使用量が少量なことから、とくに定量試験に困難を来すことが多いわけですが、今後とも機会を捕らえて継続して行いたいと考えております。



北海道産野生果実の がん予防効果成分の探求

北海道文教短期大学食物栄養学
助教授 吉澤 結子

北方系の野生果実四十三種類
の果汁試料を調製し、そのがん
予防効果について、動物細胞を
用いて多角的な検討を行いました。

ヒト前骨髄性白血病細胞HL
-60は、急性前骨髄性白血病患
者より分離された白血病細胞で、
成熟した血液細胞に分化する過
程でその分化を停止し、体内で
も試験管内でも「見かけ上」無限
に増殖する性質を持っています。
このため、血液中の白血球数が
異常に増加し、血液が白っぽく
見えるようになり、これが白血
病と呼ばれる理由であります。
このHL-60の無限増殖を停
止させ、正常な血液細胞に戻す
効果(すなわち分化誘導効果)を
有する物質は、多くの場合臨床
的にも有望な白血病の治療薬と
なると言われています。

分化誘導活性を、ニトロプ
ルーテトラゾリウム(NBT)還
元能、非特異的エステラーゼ活

ました。

一方、抗がん剤の投薬治療に
おいて、副作用は大きな問題で
あります。抗がん剤のがん細胞
に対する選択性が低いと、正常
な細胞に対しても影響を及ぼし、
副作用が起こりやすくなるから
です。

細胞毒性試験では、ヒト肺が
ん細胞(A549)、メラニン色素産
生マウスメラノーマ細胞(B16
melanoma 4A5)、T細胞白血病
細胞(CCRF-HSB2)、
ヒト胃がんリンパ節転移がん細
胞(TGBC-HTKB)、及び正
常ヒト臍帯静脈内皮細胞(HU
VEC)、と正常ヒト表皮角化細胞
(HFK)を用い、がん細胞に増
殖抑制を示した健康細胞に対して
毒性を示さなかったのは、マタ
タビ、クロスグリ(小果実)、ハ
マナス、タカネナカマドの四
種でした。後者の四種の果実は、
二つの試験法の両方で活性を示
しており、これらの成分中には、

性、特異的エステ
ラーゼ活性、貧食能
で調べ、マタタビ、ク
ロスグリ(小果実)、
ハマナス、ナワシロ
イチゴ、タカネナ
カマド、及びオオバ
スノキの六種が活性
であることを見出し

人体に副作用が少なく、かつ、が
ん予防効果を持つ化合物が含ま
れている可能性がありますので、

今後、化学的に検討していきたく
いと思います。

馬鈴薯澱粉の消化性に関する 研究(二)

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

馬鈴薯は、北海道の主要農産
物のひとつで、その生産量は国
内生産の75%を占め、生食用、加
工原料用のほか、澱粉原料用と
して広く利用されています。

そこで、馬鈴薯澱粉の新用途
開発の一助として、日本の生食
用二大品種である、男爵薯と
メークインを用い、澱粉分解酵
素の分離・精製を試み、さらに米
および馬鈴薯生澱粉に対する分
解性についても検討した結果、
男爵薯およびメークインからは
ともに、 α -アミラーゼ、 β -ア

ミラーゼおよび α -グルコシ
ダーゼ活性が検出されました。
しかし、各酵素の活性量に差異
が認められ、その分離パターン
もやや異なったことから、作用

しかし、農産物の輸入自由化
を前に、その付加価値の向上は
急務で、特に澱粉原料としての
用途は、馬鈴薯澱粉の特性を考
慮しても、安価な外国産コーン
スターチへの移行の可能性が高
く、新たな用途並びにニーズの
開拓が求められています。馬鈴
薯澱粉は、澱粉粒の大きさや表
面構造の差違などにより、生澱
粉分解性の高い微生物起源のア
ミラーゼを用いても、他起源の
澱粉に比べ生澱粉の分解性が極
端に低く、馬鈴薯澱粉を効率よ

く分解するアミラー
ゼに関する報告もあ
まりありません。し
かし、馬鈴薯澱粉も
本来はエネルギー源
として塊茎内に貯蔵
され、生育時に分解
利用されることか
ら、馬鈴薯塊茎中に
は、馬鈴薯澱粉を効
率がよく分解するアミラーゼの存
在が推察されますが、馬鈴薯の
アミラーゼに関しては活性が微
弱なためか詳細な報告はほとん
ど見当たりません。

性の相異も推察されました。
そこで、米および馬鈴薯の生
澱粉に対する分解性を比較しま
したところ、男爵薯から抽出し
た酵素では、両澱粉ともに同様
な分解性を示したのに対し、
メークインから抽出した酵素で
は、米澱粉の方を馬鈴薯澱粉よ
りも効率よく分解し、品種によ
りその作用性には違いが認めら
れました。

平成12年度 調査・研究助成金応募者の募集

期間 平成12年9月1日から9月30日まで

この助成金は、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30万円を限度に助成する制度です。研究テーマは、
食品衛生に関するもの、食生活の改善等を通して病気の予防及び健康増進
に寄与するものとし、当財団の審査委員会で審査を行ない、助成対象課題
を決定します。応募の問い合わせは、財団事務局まで。



今年も食中毒に注意を!



財団法人 北海道食品科学技術振興財団
理事 小坂 栄太郎

一、はじめに

今朝の新聞に「来ました!夏、帯広で二九・一度、北見では二九・九度とあり、札幌気象台によると「今後本格的夏型の気候となり更に上昇」とのこと。今年も夏本番を迎え食中毒のシーズンである。昨年あの猛暑で腸炎ピブリオによる夏型の食中毒が多発したことから今年も大いに心配である。昨年の反省も含めて本菌の事を考えてみたい。

二、腸炎ピブリオとは、

本菌は、五十年前日本で唯一最初に発見された食中毒原因菌であり海水中に生存している。3%前後の塩分が必要なため、発見当時は、病原性好塩菌と命名された。しかし、次第にその本質が明らかになるにつれ、コレラ菌に良く似た大変恐ろしい食中毒菌で、激しい下痢、腹痛を伴い脱水症状を起して重体になるケースもある事が明らかになった。そのため名前も腸炎ピブリオに改められた。更に本菌は、

温度に敏感で海水の温度が十五度以下の冬期は、泥土中でプランクトン等を喰べてひっそりと生きている。しかし、いざ水温が二十度を越えると海水中に遊出し急激に増殖して魚介類の体表に付着する。従って海水温が二十度をオーバーした海域から漁獲された海産魚は全て本菌で汚染されていると言う事になる。更に、日本人は、刺身や寿司など生食が好きのため、その取扱いは如何によっては、特にその危険性が大きいのである。昨年、紋別のタラバガ二事件、小樽の生寿司事件は共に本菌によるものであった。特にタラバガ二食中毒は、例年、オホーツク海の水温が低いいため本菌がじつとしていたのに昨年は例外である猛暑で九月上旬までは二十二度、二十六度上昇していたこと。このため生産サイドの対応のまずさも伴って患者数五〇〇人を超える大事件となったのである。更に、昨年度内で発生した食中毒の八十六%が腸炎ピブリオでこれは過去に全く例のない事であ

る。

三、予防のポイント

本菌による食中毒は、感染型で、一度に多量(10⁶~10⁸)の細菌が体内に入る事によって発症する。従って予防の最大ポイントは、細菌を増殖させないため、温度管理(四度以下)の徹底が重要で、更に生食の場合、衛生的な取扱いが特に必要となります。魚は必ず真水で洗浄し、手早く処理する事が予防の条件です。本菌の最大の特徴は、好条件が整うと八分間に二倍という猛スピードで増殖する事、更に調理器具(まな板等)による二次汚染も起るため、しっかりとした衛生的取扱い及び消毒に努める事が大変重要となります。

四、今後の対応策

今後事故防止のポイントは、中毒の原因となる生鮮魚について「生産から消費者の台所まで(生産・流通・消費)一環して確実に四度以下の低温で管理することです。特に、生産、流通サイドにおけるこの低温による温度管理の徹底が大変重要な課題である。とにかく関係者が確実に温度管理を完全に実践し、この夏は特に腸炎ピブリオ食中毒の未然防止を図り、より快適な食環境をつくりあげたいものである。更に道内では〇1577感染者が増加傾向にあるとのこと、これもまたより一層の注意が必要である。

食と健康

元気ツアアの実施

6月28日

この事業は、近年の食に関する安全性と、健康な生活を過ごす上で、有機農法による生産物が見直されてきている事から、計画いたしました。ツアアの場所を北海道洞爺村に、三十一名が洞爺自然農園を訪れ、イチゴ狩りにチャレンジ。生憎の雨でしたが、真赤に熟れたイチゴを頬張りながらのひとときでした。

イチゴ狩りを終えて、株式会社米酵素が設置しました洞爺健康館で、これもヘルシーな玄米と、無農薬で栽培された野菜を主とした幕の内弁当が提供され、ツアアに参加しました岩崎輝明理事長から、食と人づくりの大切さ、財団の各種事業等の説明を含め挨拶がありました。

農場の堤場長さんから、全く農薬を使っていない生産物で、イチゴの他、アスパラ、ジャガイモ、カボチャなどどれも安全な農産物ですとの説明でした。

帰路、洞爺村のサイロ展望台から、噴煙を上げている有珠山を見、一日も早く鎮静化し住民の方々が安心されるようお願い、バスに乗り込みました。



洞爺自然農園でのいちご狩り



ヘルシーな玄米食幕の内弁当を昼食に

冷蔵庫を正しく使う

財団法人
北海道食品科学技術振興財団
管理栄養士 島尻 直美



キッチンにはいろいろな調理用具があります。頻繁に使われる包丁やまな板、各種鍋類や家庭用電化製品などの台所用品は、常に清潔にして使用するのが、本当の料理上手ではないでしょうか？

過信は禁物

食品の加工技術や保存、流通技術が進歩する一方で、どこか家庭にも大型の冷凍冷蔵庫が普及しています。

食材を長期保存したり、生鮮食品がそのまま食卓で食べられる便利な時代になっていますが、食品衛生と食中毒の面から見ると、冷蔵庫を過信するのは考えものです。

実際に、食中毒原因菌の中には低温下でも繁殖するエルシニ

（温度計を使って温度を計ると、より庫内温度の管理が正確になります。）

◇ 肉や魚などはビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがからないようにしましょう。

◇ 肉、魚、卵などを取り扱うときは、扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。
（石鹸を使った後、流水で十分に洗い流すことが大切です。簡単なことですが、細菌汚染を防ぐよい方法です。）

◇ 月に一度は大掃除をしましょう。常に清潔を保つことです。その際、賞味期限が切れていた、不要なものがないかチェックするといいでしょ

う。
◇ ◇ ◇
毎日の生活に欠かすことのない存在となった冷蔵庫ですが、便利さの裏にある衛生上の落とし穴にも十分注意し、健康を害さないように適切に使うことが望まれます。

◇ ◇ ◇
（※1）低温でも増殖し、25℃で最も活発に。アルカリに強い。
（※2）4℃以下でも増殖。免疫機能が低い人に感染しやすい。

◇ ◇ ◇
冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持することが目安です。

「食と健康一口メモ」 ラジオで放送します。

昨年度の実績を踏まえ、平成12年度もこの事業を継続して実施する事にしました。

時間帯などについては、まだ決定しておりませんが、平成12年10月から平成13年3月までの6ヶ月間、毎週1回計24回を予定しております。将来は、放送しました録音テープの配布などを通して、会員の皆様のお役に立つようにと考えております。

現在の私達の社会を見ますと、生活時間の大きな変化に伴い、食生活も多様化し、また市場には様々な加工食品が氾濫しております。そうしてこの食品に対する安全性が重要な問題となっています。

当財団では、これらの課題に着目し、「食と健康」という観点から、新しい食品情報の提供や、食の人体に与える影響などを、分かりやすく伝えるため、平成11年度にラジオによる「食と健康一口メモ」を放送しました。ラジオ放送は、平成12年1月から3月まで、毎週土曜日の午後5時45分からSTVラジオを通して行ない、岩崎輝明理事長、山田良子理事、釜亮子管理栄養士、島尻直美管理栄養士が番組に出演しました。内容は、日本人の食文化、おなかの健康、運動しています

が、キッチンからのエコロジー、上手にスパイスを使う、お酒と上手につきあう、家庭でできる抗菌・除菌などで、ラジオを聞いた方々から、ダイエットに関連あり実行したい、冷蔵庫を有効的に使う話や除菌など改めて考えさせられ良かった等の感想も寄せられました。

マイクミッキング Vol.11

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



今回は、夏の元気な野菜を使って、たっぷりのこんにやくをサラッ感覚でいただく一皿です。

赤唐辛子のピリツとした辛さが、淡泊なこんにやくのうま味を際立たせてくれます。

こんにやくのしょうが煮

■材料(4人分)

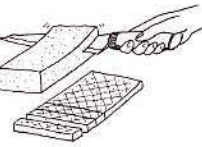
- 黒こんにやく.....2枚
- しょうが.....20g
- ピーマン.....1個
- 赤唐辛子.....1本
- (味つけ調味料)
- だし汁.....大匙2
- 粗糖.....小匙1
- 酒.....大匙3
- しょうゆ.....大匙3
- (つけ合わせ)
- レタス.....適宜

■作り方

- ①一口大に手でちぎったレタスと輪切りのラディッシュ、せん切りのみょうがを水にさらして、パリツとさせておく。
- ②こんにやくは、厚さを半分にし、両面に斜めの切り込みを入れて1cm弱の幅に切る。
- ③鍋を熱してごま油をなじませ、こんにやくを炒める。
- ④細切にしたピーマンとしょうが、種を取って小口切りにした赤唐辛子を加えてさらによく炒める。
- ⑤こんにやくに火が通ったら、合わせ調味料で味つけをして、ごま油を数滴加えて仕上げ、器にレタスを敷いて、しょうが煮を盛りつける。まわりにラディッシュを飾り、みょうがは天盛りにする。
- ⑥器にレタスを敷いて、しょうが煮を盛りつける。まわりにラディッシュを飾り、みょうがは天盛りにする。



こんにやくは、厚さを半分にし、両面に斜めの切り込みを入れて1cm弱の幅に切る。鍋を熱し、から炒りをして、水分を取り除き、味をしみ込みやすくしておく。



こんにやくの97%は水分ですが、残りはグルコマンナンというヒトの消化酵素では消化できない食物繊維です。消化されずに腸まで届くため、古くから砂払いと呼ばれるように、腸内で毒素や老廃物を吸収して、体外に排出させ、様々な生活習慣病の予防に効果があります。



平成12年度 料理教室のご案内

年度行事として開催しております料理教室ですが、今年度の日程が決まりました。

はじめてのかたも、この機会に是非ご参加下さい。男性の方もどうぞ。会費は500円です。

●スケジュール

第1回 9月12日(火)

10時~13時

札幌市女性センター

(札幌市中央区大通西19丁目)

・手打ちバスタ・手打ちそば

第2回 9月26日(火)

10時~13時

旭川市ときわ市民ホール

・エコロジー一皿クッキング

(旭川市5条通4丁目)

第3回 10月24日(火)

10時~13時

札幌市女性センター

(札幌市中央区大通西19丁目)

・手作りおみそ・豆料理

※お申し込み・お問い合わせは当財団事務局までお願いいたします。

電話 011-733-6130

(担当 釜)

編集後記

今世紀最後の年を迎え、ミレニアムの言葉が飛び交い、千年単位の人類の歴史を振り返る報道が多々ありました。

人類の歴史は、また生とともに続けられてきた、人間の食の歴史でもあろうかと思えます。

文化の進歩とともに、私達の食生活も、食の嗜好や国際的な交流も進み様々に変化してまいりましたが、反面、食の安全性や飽食への警鐘も聞こえます。

食品の安全と食生活の改善等について、啓発を行う当財団の役割も大きなものがあると考えております。

平成十二年度の広報には、十一年度に刊行しました論文集の概要を、各先生方に八百字程にまとめていただき掲載しました。

本年度は、食と健康に関する各地の学習会に、財団の理事等の講師を派遣します。計画があれば財団事務局に連絡下さい。

この便りが届く頃は、夏真っ盛り、食中毒に十分お気をつけ下さい。

(福可)



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しています。