

KAGAYAKI

輝

No.15

January. 25. 2001

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3F
 (011)736-3000 FAX(011)736-2347
 印刷 _____
 幅本印刷(株)

果実の花シリーズ - 15



プルーンの花

新年あけましておめでとうござ
 います。



いよいよ新世紀のスタートの年
 となりました。皆様におかれまし
 ても、心新たに今世紀始めての初
 春をお迎えの事と存じます。

当財団も設立以来九年目を迎え
 る事となります。重厚な各理事並
 びに評議員の方々のお力添えをい
 いただき、今日まで無事諸事業を推
 進してまいることが出来ました。

特に、安全で正しい食事の啓蒙
 事業として、大学や各研究機関の
 有益な研究に対し、研究費の助成
 をはじめ、毎日新聞社と共催で行
 っております食と文化フォーラム
 も七回の実施となっております。

更に、自然食を中心とした料理
 教室や、各教育機関での健康教育
 も好評をいただいております。継続し
 ているところであります。

また、近年はS T Vの御協力も

新世紀の年頭にあたって

財団法人 北海道食品科学技術振興財団

理事長 岩崎 輝明

得て、毎週土曜日早朝ラジオによ
 り「食と健康一口メモ」のコーナ
 ーを設けて、全道一円に放送して
 おります。この番組には、当財団
 の理事であります北海道大学名誉
 教授の小林博先生や同じく理事の
 山田良子先生、財団のベテラン管
 理栄養士二人のほか不肖私も加え
 ていただき、電波を通して食につ
 いて関心を高めるよう働きかけを
 しているところであります。

二十世紀は戦争の世紀・科学技
 術の世紀でもありました。二十一
 世紀は、自然との共生・調和の世
 紀として、物質的な豊かさから、
 心豊かに健康で幸福な世紀となる
 事を願って止みません。

人間は自然の落し子、自然の一
 部とも言われる存在です。自然の
 恵みである食べ物こそ、私達の心
 や体をつくる大事な要素であると
 考え、当財団も更に研鑽努力を重
 ね、社会に役立ちたいと考えてお
 ります。

二十一世紀が皆様にとって良き
 世紀となりますよう、お祈り申し
 上げ年頭のご挨拶いたします。



第七回食と文化フォーラム

がん予防と食生活

財団法人北海道食品科学技術振興財団が毎日新聞社と共催して開催する「第七回食と文化フォーラム」が平成十二年十月十三日、札幌グランドホテルで行われました。

今回のテーマは「がん予防と食生活」で、北海道大学名誉教授の小林博先生から基調講演をいただき、その後、岩崎輝明財団理事長がコ―ディネーターを、パネラーには、小林博先生と石井恒夫氏の登壇を願ひし、食生活と健康を考える意義あるフォーラムを行いました。

基調講演

がんに関心を

今日いただきました表題は「がん予防と食生活」であります。がんの予防は、病気ごとの別々の予防法があるのではなく、心筋梗塞とか脳血管障害にもつながるわけで、ほとんどのものは、共通している事をご理解ください。

がん細胞は一個できてから、臨床的に診断可能になるのには、二、三年から十数年以上かかることもあります。指先大の1cmになるまでが時間がかかり、その後はぐいぐい大きくなり、それに伴い性質も悪くなり、転移したり増殖も活発になってきます。

がんも小さいうちなら手術でとりやすく、性質も悪くないので治りやすい。がんになったらまず手術、そのうえで必要なら放射線治療や化学治療、免疫療法などをしてはいけないと思います。

しかし、予防に勝る治療はあり

ません。がんの予防には、生活習慣の改善と、薬を用いる化学予防の二つの道があります。生活習慣の改善で最も大切なのは食生活です。イギリスのドル博士の調査で、すべてのがんの原因のうち、三十五%が食事、三十%が喫煙、十%が慢性感染症という結果が出たそうです。この三つでがんの四分の三が説明できることとなります。

たかが毎日の食事ですが、チリも積もれば山となる。一人当たりの年間食事は、平均一トン以上、七十万キロカロリー、タバコも一日二十本として年七千本、お酒は一日二合で一升瓶七十本、すごい量ですね。毎日の生活の中ではささいなことに思えても、実は非常に大切なことなんです。

予防でがんの発生率を下げる

食事の基本は何でもおいしくいたたくことです。慎みたいのは、偏食、過食、美食、カビが生えたり味の落ちたものの摂取、酒の飲

み過ぎなどです。ビタミン、ミネラル、フラボノイド、ポリフェノール、カロチノイドなどの非栄養素も最近注目されています。また加工食品より手作りの方が添加物が少なく鮮度もよく、酸化の危険が少ないなどの利点があります。お茶もポリフェノールがたくさん含まれているのでお勧めできます。

アメリカのプレスロー博士が、七千人を対象に、喫煙、飲酒、睡眠、運動、体重、朝食、間食の七つの生活習慣と疾患の関係について八年間調査をしたところ、喫煙者や飲酒量の多い人、睡眠が足りない人などが病気になるやすく、運動をする人に病気が少ないなどの結果が出ました。

この調査に国が目し、一九八〇年からマクガバン氏らによるヘルシーピープル2000の計画が始まったのです。その結果アメリカでは実際にがんの死亡率とともに、発生・罹患率が下がり始めました。

死亡率の低下は治療技術の進歩によるものですが、発生率が下がったのは、予防の効果が出てきたからと言えるでしょう。

がんとの関係で予防に役立つものをあげてみますと、肺がんは野菜・果物、カロチノイド。胃がんは野菜・果物、冷蔵庫(塩蔵を防ぐ)。

膵臓がんはビタミンC、繊維物質。大腸がんは野菜、肉体運動。乳がん、膀胱がんは野菜・果物、となります。

北海道は喫煙率が全国トップであり、がんの一番大きな危険因子はタバコで、予防に良いものが、野菜・果物ということ覚えてください。アメリカでは今「The 5th Day」、一日あたり五つの野菜・果物をとろうというキャンペーンが行われています。

大切な食文化

食文化というのは本当に適切な言葉ですね。食は楽しむことであり人間をつくることでもあります。

昔の人は何でも食べていた。それが火を使い、油を使い、精白という技術覚えてからおかしなつてきたわけです。次の世代の子供達にもつと大変です。彼らは朝ご飯を食べず間食・夜食をとる。インスタント、スナック食品を好み、カルシウム、繊維、ビタミンB₂が不足している。しかも運動をしない。キレやすい子供が増えていけるのも食事の影響だと思えます。

日本もアメリカをモデルに「健康日本21」を厚生省が提唱していますが、喫煙の問題はうやむやにされてしまいましたね。国家的

プロジェクトとして取り組まないと効果は期待出来ませんが、何よりまず自分で実行するところから始めないといけないですね。禁煙するなど生活習慣を改善し、細胞が突然変異を起こす可能性を半分減らせば、現在肝臓がんで五十歳で亡くなっている人は九十歳、五十五歳で肺がんの人は七十五歳までと、理論的には改善した分だけ命を延ばせると考えられます。

一番がんで亡くなるのは男性が六十歳台、女性が四十五〜五十五歳台です。高齢になるにつれがんが少なくなり、男性八十歳、女性が七十五歳を過ぎると心臓や脳の血管障害で亡くなる人の方が増えてきます。

健康・長寿をめざして

元気に一〇〇歳まで生きて、その後は苦しまずに死ぬのが理想です。健康・長寿を五か条にまとめました。①新鮮な空気を心掛ける。タバコを吸わない、吸う人に近づかない。②何でもおいしく食べる。特に野菜を多くとる。③生活を楽しむ。酒はほどほどに、目標や生き甲斐をもって過ごし、ストレスをためない。④運動する。水を飲み便通をよくする。⑤定期的な検診を自主的に受ける。

しかし、このような話はみなさん



ん本当は十分知っていると思いますが、問題は実行するかどうかです。

最近が高齢化に伴い生活習慣病が増加しています。しかし生活習慣病は予防できるのです。健康の自己責任、セルフケアの意識を持ち、その健康教育を今度は子供達に伝えていく。そのためにはまず先生方の理解が必要ですが、日本ではなかなか難しいところがあります。

私はそのモデルをスリランカでつくろうと取り組んでいるところですが、成果の確認に十年はかかるでしょうが、私の生き甲斐の一つなのです。

パネルディスカッション

岩崎輝明・財団法人北海道食品

科学技術振興財団理事長

基調講演をお願いした小林先生は世界的ながん研究者です。がんの予防について大変分かりやすくお話しいただきました。

石井さんは奥様が末期の卵巣がんを克服された体験をお持ちで、今日はみなさんに勇気を与えていただくとうお招きしました。

日本は戦後、アメリカの文化が入ってきて食生活が変わり、今は洋食の方が子供に人気があるようです。食生活の変化とがんとの関係はあるのでしょうか。

小林 博・北海道大学名誉教授

欧米風の高たんぱく、高脂肪の食事は肺がんの原因になってはいませんが、共犯者の一人にすぎません。主犯はあくまでもタバコです。

ただどんなにタバコを吸ってもがんにならない人もいます。遺伝素因による個人差があるのです。

最近では遺伝子診断で、どこがんになりやすい体質かどうかまでわかるようになりました。近年のがん研究の最大の進歩です。

岩崎 先生は自らも肺がんを体験され十一年。お元気で過ごされていらっしゃると思います。著書に『がん



小林 博氏

1927年札幌生まれ、52年北大医学部卒、59年米国国立癌研究所に留学、65年北大医学教授、91年北大名誉教授、91年(財)札幌がんセミナー理事長、90年病理学の研究で紫綬褒章を受ける。



石井恒夫氏

1941年満州大連市生まれ、60年婦人服専門店入社、81年独立開業、91年妻の末期がんの奇跡的な克服により健康問題にめざめる。以来玄米発酵食品と食改善の普及を始める。



岩崎輝明氏

1944年札幌生まれ、72年橋玄米酵素設立代表取締役、84年札幌市青少年非行化防止対策懇談会委員、85年札幌青年会議所副理事長、93年財団法人北海道食品科学技術振興財団設立、理事長

に挑む『がんに学ぶ』とあります。やはりご自分のがん体験から学ぶところが多かったのでしょうか。

小林 はい。それより私の「がん相談」にいらっしゃる患者さんやご家族から学ばせていただいた方が多いと思います。

岩崎 ご本の中に末期がんから生還された人の話が出ておりますが、石井さん、奥様のがんの経過などからお話しいただけますか。

石井恒夫・健康医学研究会理事

平成三年突然お腹が張って息苦しくなったので内科に行ったら、単なる脂肪だと言われ安心していましたら、三カ月後にウエストが十七センチも増え、産婦人科で発見され手術を受けたのですが、卵巣がんはお腹が膨れたらもう手遅れだそうです。

私はがん患者は心の持ち方が大事だと思いましたが、告知はしませんでした。抗がん剤は述べ十三クール、激しい副作用に絶えず悩まされましたが悟られなかった。

一緒にいた十二人の卵巣がんの方は全員お亡くなりになってしまいました。五分に一回くらい笑わせたのですが、それがすごく良かったと思います。それと、もともと健康食品などまったく信じていなかったのですが、苦しい時の神頼みで玄米発酵食品を一生懸命食べさせました。そうしたら副作用が治まりみるみるうちによい方向に向かったのです。

岩崎 告知しなかったそうですが、奥様は最後まで気づきませんでしたか。

石井 悪性と良性の中間のもので悪性にならないために抗がん剤の治療をと納得させたのです。五年後に告知しましたが、当時はまったく疑ってなかったですね。

岩崎 小林先生はこのお話をどう思われますか。

小林 がんに負けない「気」があるかどうかで、その後の経過が全く違うというのはたくさん症例が示しています。しかし卵巣がんは非常に治りにくい難しいがんなので、本当に奇跡に等しい。人間の体には分からない部分が多々あります。ただたくさんあるので、奥様の場合は複合的にいろいろな事が効いたのでしょう。

岩崎 一番大きかったのは石井さんのビタミン愛だったんでしょね。

石井 三年間は世の中が黄色に見えました。本当は笑わせるどころじゃなかったので、毎日病室に入る前に笑顔の練習をしましてね。

がんを告知された人はまず驚き、やがてなぜ自分だけという怒りの感情を抱きます。この時期に見舞いに来た人に「頑張つて」と言われると、どう頑張ればいいんだと思ってしまう。

その後は絶え間ない不安、ある程度のおきらめ、そして心の落ち着きを取り戻すという心境の変化があるのです。回復のためには身近な方が出来る限り本人の心の負担を軽くしてあげる配慮がとても大切です。

岩崎 小林先生は告知についてどうお考えですか。

小林 告知してよかった場合、悪かった場合、告知しなくてよかった場合、悪かった場合、すべてその人によつて違います。がんのステージ、どこの臓器のがんかも関係してまいります。

岩崎 がんのステージとおつしやいましたか。

小林 初期はがんが出来て間もない状態、四期は末期で遠くの臓器に転移があり、三期は近くのリン

パ腺にひろがっている状態、二期はその中間です。一〜三期は臓器を問わず手術が必要です。放射線、化学療法が必要な場合もあります

が、やはり手術が第一です。
岩崎 石井さんは笑わせたのが良かったとおつしやいました。笑いは体内のナチュラルキラー細胞を活性化し免疫力、生命力を高める効果があるそうですね。医学的にどうですか。

小林 NK細胞の活性については専門的に研究されています。笑わせなくても、患者さんをいい気分たにさせてあげるだけで免疫力がアップするようですよ。たとえば患者さんの人権を認めてあげる、気持ちを共有してあげるだけで効果が

あります。自分が皆に認められていれると思わせることが基本と思えますね。

岩崎 では最後にお二人から今日のまとめをお願いします。

石井 私は二つの基本原則さえ守れば、がんをはじめ病気の六、七割の予防が出来ると思えますし、万一病気になるっても回復しやすい体質になると考えています。

①人間の主食は穀物菜食です。豆類を間に入れてもいいですね。

②過食が大敵、人間は長い飢えとの歴史から、少食に順応できても過食に対するシステムは持つておりません。この二つさえ守つてくれれば健康になれます。少食の日本食が一番いいと思います。

小林 どんなに食事に気をつけても、死ぬ時は死にます。しかし、ちよつと気をつけただけで、寿命を五年、十年延ばすことはできません。今まで医学は、いかにして死なないようにするかを大条件に研究してきました。しかし人間は必ず死にます。

苦しまないで死ぬためにはどうしたらよいかという緩和医療も進んできました。死は悪ではない、必要なものなのです。がんも我が身です。私自身がんになった時は、ああ、よく来たなという心境でした。その時の方が毎日を緊張して

生きていました。

だから今でも私は「自分の寿命はあと三ヶ月」と自分に言い聞かせて生きています。そうすると本当に大事な事が見えてきます。

岩崎 小林先生はP.P.K、ピンピンコロリを提唱しておられます(笑)。どうせ長生きするならば、健康で生涯現役で過ごしたいものです。

私の両親は昔は病弱でしたが、食事改善で二人ともいまだにピンピンしています。食改善の効能は必ずあります。いいと思ったことは、今から少しずつでも必ず実行してほしいと思います。現代の食生活の欠点は、日本人が日本食を食べなくなり、欧米型の食事をしていける事です。しかしそのアメリカ力は日本の食事を推奨している。

小林先生の基調講演にも出て来たマクガバン・レポートでは、食物を四層のピラミッド方式にして国民に示しています。それによると、主食は穀物、次に野菜・果物。減らすものとして乳、乳製品、肉。最も減らすべきものは砂糖と油となっています。これを実行した結果アメリカではがんが減るなどの成果が出てきたのです。

皆さんもぜひ子供たちなどに世界が手本としている日本食の良さを奨励してください。そして健康長寿をめざしましょう。



平成12年度 財団法人 北海道食品科学技術振興財団、調査・研究助成金交付対象者

(助成金 30万円)

平成12年10月12日、助成金交付に関する審査委員会が開催され、厳正な審査の結果、下記の各課題に対し助成金を交付する事が決定しました。この助成金制度は、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々を対象に、健康の増進に寄与することを目的に創設されたもので、一課題に対して30万円を限度に助成を行っているものです。

平成12年度の募集に対しましては、道内、道外から14件の応募があり、この度の決定となりました。今後はその成果を報告書にまとめ、公表する予定となっております。

1. 「青年期における食生活および生活習慣が、口腔衛生状態に及ぼす影響」
北海道文教短期大学食物栄養学科 講師 小原 効
2. 「ウイルス性食中毒の遺伝子検査法の開発—PCR用新規プライマーの設計とその検出効率」
東京農業大学生産学部食品科学科 教授 大山 徹
3. 「ダツタンそばの機能性食品素材としての可能性に関する研究」
天使大学看護栄養学部栄養学科 教授 荒川 義人
共同研究者 同 大学 講師 金澤 康子
4. 「北海道産食品中のイソフラボン含有量に関する調査・研究」
北海道立衛生研究所食品科学部 主任研究員 高橋 哲夫
共同研究者 同 研究所 研究職員 斉藤 明子
5. 「がん予防効果を持つ北方系果実成分の科学的解明と加工食品への応用」
秋田県立大学生物資源学部応用生物科学科 助教授 吉澤 結子
共同研究者 恵庭R Bパーク㈱ 研究員 浦島三眞子
6. 「生理活性検索のためのビート培養細胞系の確立とストレス応答機構を用いた生合成促進技術の開発」
北海道文教短期大学食物栄養学科 助教授 中河原俊治
共同研究者 藤女子大学人間生活学部食物栄養学科 教授 知地 英征



「心と体をつくる食生活」
学習会に講師を派遣

当財団では食事教育事業の一環として、子供を持つ父母や教育関係者に、食品衛生と食生活の大切さ、健康づくりを認識していただくよう、従来から教育講演会に講師の派遣を行ってまいりました。本年度も、札幌市内並びに近郊で開催される家庭教育の学習会や教育関係者の研修会に、講師を派遣しております。現在五件の要請があり、先日行われました札幌市内の若葉幼稚園家庭教育学級では、招かれた当財団の山田良子理事が、「食べ物引き起こす異常行動」「ストレスに負けない心と体を作る五原則」などを中心とした講演を行ってまいりました。

STVラジオで「食と健康一口メモ」放送中

現在の社会は、食品も多様化し、市場には加工食品が氾濫しております。同時に消費者の食品に安全性を求める傾向もますます強くなって来ました。

食品情報や、身体に与える影響などを、わかりやすく伝えるために、当財団がスポンサーとなり、ラジオを通して情報を伝えております。

平成十二年十月七日から十三年三月三十一日まで毎週土曜日、午前六時四十五分から七分間、STVラジオの「オハヨー土曜日」の中で「食と健康一口メモ」のタイトルで放送しております。

番組には、当財団の岩崎輝明理事長をはじめ、小林博理事、山田良子理事、釜亮子管理栄養士、島尻直美管理栄養士が出演し、「食と生活習慣病」「食とガン」「お正月と健康」「更年期を元気に過ごす」「コラーゲン」等々日常の生活に役立つ情報をコンパクトにまとめて解説しております。

新しい時代に向けての食品衛生

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

二十一世紀に入りました。新しい時代を迎えて食品衛生はどの様に変化してゆくのであろうか。前世紀最後の一年間、超大型食中毒など食の安全に関し大きな不安と課題を残して過ぎようとしている。今消費者は、より安全な食生活の確保に、より一層強い関心を示し、安心できる食をしつかりと求めている。新しい時代に向けて今こそ、食品衛生をしつかりと見つめる体制づくりが不可欠である。

二、原点を見直す時代

しかし今、こうした消費者の思いとは裏腹に食品企業サイドでは、大量生産、大量消費の夢を追い続け、経済を最優先する事に熱心な企業が依然として多すぎる。これら企業は、安全な食品づくりについて徹底が欠くなど、最も重要な衛生管理面が軽視されており、一抹の不安を感じている。更に、最近の給食産業(学校・病院他)も今後急速に進展することが考えられ、この業界における食品衛生も同様にその原点を大切に、人を大切に、より人に優しい食の提供に最善を尽し、より真剣に安全性の確保に努めることが重要な時代に来ているものと考えている。

三、新時代の食品衛生確保

従って今、安全な食を提供するために、食に携わる人達の責務は常に、清潔、衛生的な気配りと人に対しての優しさを忘れることなく、「安全な食づくり」について、小さな努力をつみ重ね実践すべき時代である。更に、「安全な食づくり」が如何に重要であるかを認識し、そのためには、どの様な事があっても自分本位の手抜き作業とか、理不尽な妥協等は決して許されることでないことをしつかり

と理解すべきである。過去の食中毒事件を振り返って見るとその多くは、人に対しての思いやり不足、自ら食品を造っているという認識不足や、心豊かな感性を失った時に起ったものばかりである。こと

食の安全に関しては、食品企業のトップも社員も心を一つにして消費者に対してより安全なものを提供するために自ら進んで積極的にその重要な責務と役割を果してほしいものである。更に、従業員の一人ひとりも大いに個人衛生の意識向上に努めると共に、食の安全に関し、積極的に意見具申をするなどして、企業と一体化した新しい食品衛生の確保がより一層重要な時代である。

四、おわりに

とにかくこの新時代は、食品事故等の起らない明るく楽しい食生活を確認し、消費者が安心できる二十一世紀にしてほしいものである。そのためにも食品関係者(家庭の主婦も含め)の一人ひとりが安全な食に目を向け、自信をもって提供し、より大きな信頼を確保するため、小さな努力をつみ重ねながら、新しい時代の新体制づくりのために最大限の役割を果たしてほしいものと念じている。

(二)、平成九年に新しく追加された病因物質 SRSV (小型球形ウイルス) による食中毒の多発。

(三)、食品の多様化、大量生産による食中毒事件の大型化。

マイ・クッキング

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

Vol.12



寒い季節に身体の中から温めてくれるスープを紹介します。豆乳を使用しますので、ヘルシーかつさっぱりとした一品です。

きのこのスープ

材料(4人分)

- しいたけ・・・・・・・・・・5枚
- しめじ・・・・・・・・・・1株
- マッシュルーム・・・・・・・・4個
- たまねぎ・・・・・・・・・・80g
- バター・・・・・・・・・・20g
- 薄力粉・・・・・・・・・・大さじ1½
- 洋風だし汁・・・・・・・・・・450cc
- 豆乳・・・・・・・・・・450cc
- 粗塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- パセリ(みじん切り)・・・・適宜

作り方

①しいたけ、マッシュルーム、た

まねぎは薄切りにする。しめじは、いしづきを切ってほぐす。

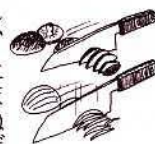
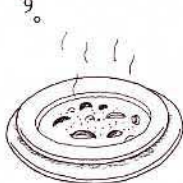
②鍋にバターを溶かし、たまねぎをしんなりするまで炒める。

③②の鍋に薄力粉をふり入れて、弱火で焦がさないように炒める。

④洋風だし汁、豆乳、しいたけ、しめじ、マッシュルームを加え煮る。

⑤きのこに火が通ったら、粗塩、こしょうで味をととのえる。

⑥皿によそい、パセリを散らす。



生活習慣病を予防するには、食物繊維を豊富に含む野菜や海藻、きのこなどを積極的に食べる事が必要です。中でもきのこは効率よく摂取できる食材です。もう一つの特長はビタミンB群とビタミンDを多く含むことです。ビタミン

B群は新陳代謝や成長を促し、ビタミンDはカルシウムの吸収を高める役割をするなど、いづれも体には欠かせないものです。きのこは自生と栽培があり、香りなどが多少違うかもしれませんが、栄養面ではさほど大きな違いはありませんので、年間を通じて食べたいものです。特にしいたけには、血液中のコレステロールを下げる効果がある「エリタデニン」や抗がん作用のある「レンチナン」が含まれていることが相次いで報告されており、是非食卓に並べたい食品の一つです。

平成十二年度料理教室を終えて

当財団の年度事業の一つであります料理教室を、九月十二、二十六日、十月二十四日の計三回開催、無事終了いたしました。これまでは会場は札幌市のみでしたが、今年度は新たに旭川市でも行い、遠方からご出席下さったかたも多くいらっしゃいました。第一回は、手打ちパスタを作り、他に手打ちそばのデモンストレーションやそばぜんざいの試食をしていただきました。

第二回はエコロジー・一皿クッキングと題し、買い物から始まり、片づけで終わる食の一連の行動の中

で、生活廃棄物を少しでも減らした献立を、第三回はお味噌を作り、調理器具の煮沸など衛生管理について実習、手打ちうどんと半年前に仕込んだ食べ頃のお味噌でほうとうを作り、試食しました。来年度も、みなさんに喜んでいただける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。(釜 亮子)



第3回の料理教室を終えて

編集後記

新しい世紀の幕開けとなりました平成十三年の初春号をお届けいたします。十五号は、第七回の食と文化フォーラムの特集と、昨年大きな社会問題となりました食中毒を中心に編集いたしました。寒い季節お体を大事にお過ごし下さい。(福司)