

KAGAYAKI

No.19

January. 25. 2003

輝

かがやき

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
幡本印刷(株)

食材シリーズ ②



大豆

新年あけましておめでとうござ
います。
さて当年は当財団設立満十周年
の記念すべき年となります。定着
した食と文化フォーラム(毎日新
聞共催)も早十回目を迎えます。
本年は更に意義ある十周年の事業
を行いたいと思っております。S
TVラジオでの「食と健康一口メ
モ」も開始して早四年目となりま
すし、自然食料理教室や幼稚園、
学校等での食事・栄養講座も好評
をいただいております。果実の少
なくなつた当財団ですが、大学で
の研究助成金も毎年五、六件の助
成を行つてきております。更に本
年も意欲を持つて運営に取り組み、
意義ある十周年として各事業に取
り組んで参りたいと存じます。
さて、厳しき経済環境の続くく
か、昨年我が国の税収入が著しく



年頭にあたって
「健康日本21」——自分の健康は自分で守る
財団法人 北海道食品科学技術振興財団 理事長 岩崎輝明

減少し、約四二兆円と推測されて
います。一方それと比較して我が
国の年間医療費は介護費を含め
ると、推定四〇兆円にせまる程で税
収の実に九〇%に及ぶ金額です。
少子高齢化社会ですので半分は高
齢者にかかっているのですが、本
年からは七〇歳以上のお年寄りの
医療費も一割負担から二割負担に、
更に一般サラリーマンの場合、二
割負担から三割負担が上がります。
私の三十余年に亘る経験から、
こうした現在の結果には必ず原因
があります。それらの多くは過去
から現在までの不適正な食生活習
慣によるものであつて、将来の健康
に対する結果は、これからの食生
活習慣如何によるものと思ひます。
ただ単に医療に頼るのではなく
各人が健康を自己の責任でと云う
立場に立つて、心、運動、そして
何より自然法則に則つた正しい食
生活習慣で真の健康作りの実現を
目指したいものです。それこそ厚
生労働省が示す健康日本21に示さ
れている自分の健康は自分で守る
と云う事だと思ひます。

第9回 食と文化フォーラム

心と脳と栄養 ～その食事では悪くなる～

主催／財北海道食品科学技術振興財団・毎日新聞社

第九回 食と文化フォーラム

心と脳と栄養

「その食事では悪くなる」

基調講演

大沢博・岩手大学名誉教授

心・脳・栄養

今日は、心、脳、栄養の三つのキーワードを用いてテーマを設定しました。この三つは一つ一つが大変重要な意味を持つ言葉です。私は、この三つがお互いに強い関係にあるとの仮説に20数年取り組んできました。かなり手応えのあるレベルまできましたので、それをお話したいと思えます。

私は全国から大変な数のご相談を受けています。ある夜「今、息子がオレをどうにかしてくれ、と言つて暴れています」との電話が入りました。彼は、自分の体中で異変が起きていることを感じているのです。炭酸飲料を飲むと収まるが、またすぐ暴れ出すと言うのを聞いて、私はこれは低血糖状態ではないかと思いました。暴力的になるのは低血糖の症状の一つで

「第9回食と文化フォーラム」(財団法人北海道食品科学技術振興財団・毎日新聞社主催)が、10月10日、札幌グランドホテルで開催されました。

ここ数年、テレビや雑誌などで次々に健康食品や健康法が取り上げられるなど、かつてない健康ブームが起こっています。しかし、その一方で、肉体的・精神的に不安を抱く人も増えています。そこで今回は「心と脳と栄養くその食事では悪くなる」をテーマに、正しい食生活について、300人近い参加者とともに考えました。

また、低血糖の時に清涼飲料水などを飲むと、いったんは血糖が上がるので収まりますが、すぐインスリンが大量に出てもつと悪くなるという悪循環を起こします。私の翻訳したレッサー博士の本によると、神経症の患者の85%が低血糖症だったそうです。

主食はお米が大切

脳のエネルギー源はブドウ糖です。この補給が絶たれると脳は死んでしまいます。それを補給するのが食事なのです。しかし、現代はその補給源の大事な食事が崩れています。ブドウ糖の安定供給に最適なものは主食の米ですが、それを食べない日本人が増えているのです。元気の気字はもともとは米が入る「氣」と書きました。「米」

だから意味が有るので、「米」でしまつては元氣の出しようがないのです。「氣」の中心はエネルギーで、そのエネルギー源が米なのです。氣が病むと書いて病氣。狂

氣や殺氣のある人は正しい食事をしているでしょうか。

崩れた食生活の結果、糖尿病や糖尿病の前段階ともいえる低血糖が増えているのです。血糖が下がると疲れ、鬱、不眠、イライラ、頭痛、不安、恐怖など、様々な症状が出てきます。また血糖を上げる時に攻撃的になるアドレナリンも出ます。家庭内暴力などはほとんどがこの状態ではないかと思えます。しかし、精神医学では取り上げない。もしこの低血糖症という仮説が正しければ、精神医学がいくら心の部分だけに目を向けても本当の援助は出来ないのではないでしようか。

図1は米と菓子の購入金額です。1965年には米は約4万円、お菓子は1万7千円弱でした。しかし87年に逆転し、差が開いてきています。日本の平均的な食卓の中心が、お米からお菓子に変わってきているのです。お米を全く買わない家もあるそうです。これで健

基調講演

心と脳と栄養

その食事では悪くなる

大沢博



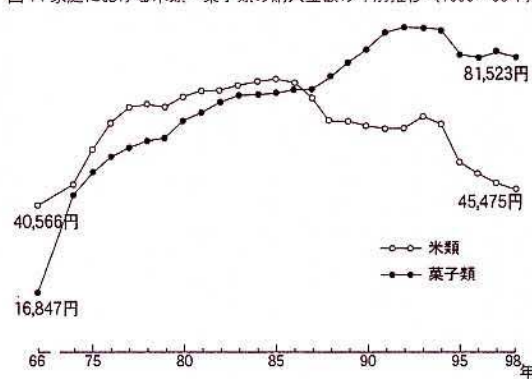
ある女性の例をお話ししましょう。この女性は医者からやせろと言われ、ご飯を食わずサラダだけとするよう指導されました。とても疲れるようになったと言ったら、今度は砂糖をたっぷり入れたコーヒーなどを飲めと言われたそうです。

この女性は結果的に、10年入院を繰り返しました。心療内科に入院しながら、内科、精神科、眼科などあらゆる科にかかり20を超える診断を受けましたが、診断の中に低血糖症はありませんでした。だれも血糖を問題にしなかった。それぞれの先生が薬を処方し、一

こわい「低血糖症」状態

康になれますか。

図1. 家庭における米類・菓子類の購入金額の年別推移 (1996~98年)



どうもこの子供たちも低血糖症状じやないかと思いはじめました。朝起きられない、食べられない、頭痛、氣力の低下。ちょうど相談に来た親子がいたので調べたら、やはり低血糖症でした。低血糖が続くと

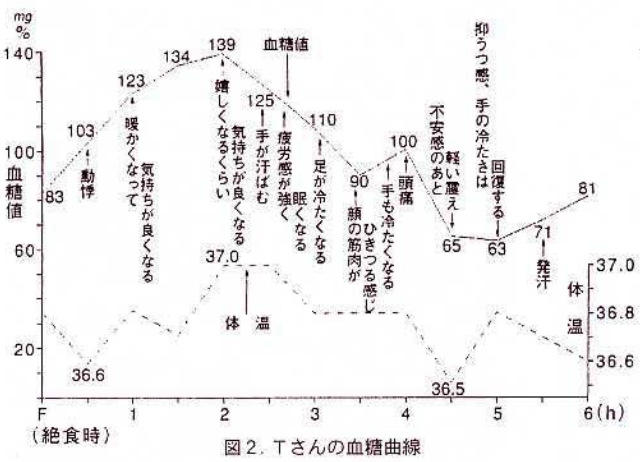


図2. Tさんの血糖曲線

日33種類。支払額は10年間で数千万円。医療費がかかるわけです。彼女は毎日お菓子を食べていた。私は試しにそれをやめるように言いました。するとまず頭痛がびたりと止まった。そこで血糖検査を勧め、6時間の糖負荷試験を受けた結果が図2です。やはり低血糖症でした。またこの検査から、血糖値が下がるに従って具合が悪くなり、体温も低下していることが分かります。やはり心と血糖は極めて密接な関係があると思わざるを得ません。

今、不登校児が大変増えています。30日以上欠席する子供たちは全国で14万人近くもいるそうです。私は、どうもこの子供たちも低血糖症状じやないかと思いはじめました。朝起きられない、食べられない、頭痛、氣力の低下。ちょうど相談に来た親子がいたので調べたら、やはり低血糖症でした。低血糖が続くと

筋肉の力も低下します。最近、全国的に子供の筋力が低下しています。低体温の子供も増えている。ご飯をしっかりと食べないと体温が下がります。その一方で低血糖は攻撃的に振るう子供も増えていきます。

熊本大学の研究室がこの関係に注目し、不登校児の

大沢博氏 (おおさわ・ひろし)

1928年群馬県に生まれる。若手大学名誉教授。(財)日本カウンセリング・センター評議員、同センター認定カウンセラー、東北カウンセリング研究会常任理事、日本総合医学会顧問。『予防医学ニュース』(杏林予防医学研究所)に「メンタルヘルスと栄養」、『健康ファミリー』(文理書院)に「心の健康と食生活」を連載執筆中。

著書に『石川啄木の秘密』(光文社カッパブックス)『石川啄木の短歌創造過程の心理学的研究』(桜楓社)『子どもも大人もなげキレル』(ブレイン社)『その食事では悪くなる』(三五館)など。

訳書に『栄養と犯罪行動 (シャウス著)』『認識心理学上・下 (コムズ著)』『栄養・ビタミン療法 (レッサー著)』『低血糖症 (エイローラ著)』『メンタルヘルスと栄養 (ホルフォード著)』(以下ブレイン出版)『ビタミン革命 (ジャンソン著)』(オフィス今村)『ビタミンB₁₂の効果—精神分裂病と栄養療法 (ホッファー著)』(世論時報社)など。

論文に「アルツハイマー型痴呆と糖代謝—最近の文献の検討による主な原因の探究—」(明和学園短大研究紀要)「分裂病の栄養療法」(群馬パース看護短期大学紀要)などがある。





岩崎輝明氏 (いわさき・てるあき)

昭和19年10月21日、札幌生まれ。昭和38年、高校を終了後、札幌の繊維問屋に就職。昭和46年、8年6カ月奉職後退社、玄米酵素を創業、玄米酵素と正しい食事の普及に乗り出す。昭和47年、株式会社北海道酵素(株)を創業(株)設立。昭和49年～昭和59年まで札幌青年会議所に所属し、ボランティアとして北方領土返還運動で活躍。昭和57年、青年会議所北海道地区協議会北方領土委員長。北方領土返還の国際アピールのため日本の青年代表として団連及びワシントンD.C.に派遣され大任を果たす。昭和58年、日本青年会議所北方領土委員会第三委員長。北方領土返還要求全国縦断リレーマラソンを企画し沖縄から根室ノサップ岬までの3,480kmマラソンの実行委員長として成功へ導く。昭和59年～62年、札幌市青少年非行化防止対策懇談会委員。昭和60年、札幌青年会議所副理事長。昭和63年、札幌北口ターリークラブ幹事。

現在、株式会社コーケン代表取締役社長、株式会社エコロ代表取締役社長

主な公職：社団法人・北海道日中経済友好協会副会長、更生保護法人・札幌更生保護協会常務理事、北海道活性化協会専務理事、財団法人・ノーマライゼーション理事、財団法人・北海道食品科学技術振興財団理事長、日本綜合医学会常任理事(NPO法人)、若狭おばま御食園大使、小樽商科大学非常勤講師、全日本健康自然食品協会監事(NPO法人)

著書：『自然法則で健康に生きる』『岩崎輝明のハイ・ゲンキ対談集・21世紀の食と健康を考える』(毎日新聞社北海道支社)

血糖異常を調べました。しかし、食事だけでなく学校のストレスにしまつたのが残念でした。

食の選択が大切

食事は鬱病や統合失調症と呼び名をかえた分裂病とも関係があります。私が翻訳した海外の3人の精神医学者の本には、いずれも栄養療法で分裂病の治療を行った共通点がありました。その中には、薬を弱いものに変え食事の改善で回復に向かった例や、調査した分裂病患者の20%が低血糖症だったり特定の食品による脳アレルギーだった例、急性分裂病などで尿にピロールという物質が出ていた場合はビタミンB₁₂や亜鉛の補給が効果的なこと、ビタミンB₁₂に幻聴や幻

覚などを抑える効果が見られたことなど、血液生化学的な検査をして栄養療法を行った結果、相当数が改善されたと報告されています。残念ながら日本では、こうした研究はされていません。そこで私は、なんとか患者さんに役立てられないかとの研究内容を翻訳し、雑誌でビタミンB₁₂を紹介したところ、すごい反響がありました。実際に症状が改善されたとの患者自身からの報告もあり、それをまた雑誌に掲載したところ、全国からビタミンB₁₂の入手方法などについての問い合わせが殺到しました。

B₁₂は穀物、特に玄米に多く含まれています。日本のある精神病院の栄養士が、患者を2つのグループに分け、一方に玄米正食を、も

う片方は通常の病院食を取らせて調査したところ、玄米正食をとった患者は全員症状がよくなったそうです。

日本人の昔からの伝統的な食生活の基本をしっかり守って、おいしそうな食品の誘惑に負けないで、あるいは母親は家族の欲望に負けないで、食事を選択していかねればなりません。子供に何が食べたいかを聞くのではなく、家族に何が必要なのか、という観点から選択することが大事なのだと思います。

パネルディスカッション

岩崎輝明・(財)北海道食品科学技術振興財団理事長 昨今は健康ブ

ームと言われて久しく、健康に対する関心がかつてないほど高まっています。先日、テレビの高血圧特集の番組で、現代の日本は30歳以上の男性の約半数、女性のほぼ4割が既に高血圧症になっていると報じていました。高血圧症は将来、脳梗塞、動脈瘤など重篤な病気の引き金になりやすいのです。また糖尿病患者は北海道の人口より多い690万人、予備軍680万人と言われ、子供の糖尿病検査も始まっています。アレルギーも増え、喘息250万人、リウマチが100万人。アトピーも学校病に指定されたほど増えています。日本全国、病氣だらけ。

精神的にも日本は少しおかしくなっています。幼児の虐待もひどいですね。なぜ、こんなにおかしくなってしまったのでしょうか。

皆さん、良い人と書いてみてください。これが「食」です。私たちの命は食べ物から作られています。しかし今は、病氣になつたら食べ物ではなく薬を使う。それが経済になつてしまっています。医療費は先ごろ2割負担になつたばかりなのに、もう来年3割になるんですよ。原因の多くは食生活習慣にあるんです。山田先生、食の専門家としてのお立場から、お勧めの健康法などをお話いただけませんか。

空腹感と笑顔が大切

山田良子・(財)北海道食品科学技術振興財団理事・栄養士 健康に

大事なのは腸です。腸能力を高めるためにも空腹の時間が大切です。アメリカのサイエンスという科学雑誌に掲載された日本の大学教授2人の論文によると、空腹にさせると、腸の中でモチリン細胞というものが働きだし、腸内をきれいにお掃除してくれるのだそうです。また著名な脳の研究者によると、12〜16時間空腹にするとブドウ糖が脳にいかなくなる代わりに、ケトン体という物質がエネルギー源として脳に行き、その方がより集中力が高まるということです。

そこで私は、空腹感を楽しむ時間をつくるような心がけています。午前中に50分保安林を歩き、朝食は野菜ジュースと玄米発酵食品だけ。腸能力を高めると脳の働きもよくなります。目一杯食べないことも習慣づけています。それと笑顔。私は「笑ってもいいんでない会」の会員です。笑顔になるだけで脳の血液量が増えるそうです。

岩崎理事長 笑いは末期がんの患者にも大変効果があり、落語を聞かせた後のほうが免疫力がアップしているそうです。

食べない養生もとてもいいと思います。私も一日2食です。腹8

分に医者いらず腹7分に病なしとも言われます。また断食もブームも全国で断食指導をしています。さて大沢先生、先ほどの基調講演に補足などございましたら。

大沢博若手大学名誉教授 低血

糖と重要な関連があると思われる問題がもう一つあります。アルツハイマー型痴呆です。痴呆は今、若い人にも見られ始めています。若年性アルツハイマーと診断された2人の方の記事を見たら、2人とも甘いものが大好きで、毎日山のように食べていました。そこで私は、友人にアルツハイマーと糖代謝の2つの言葉をキーワードにした論文を世界中から検索してもらい、150ほど見つけました。それを見ると、やはりアルツハイマー型痴呆には低血糖の症状が見られるのです。ブドウ糖が脳にいかず、脳細胞が死んでいるんですね。しかし食生活について書かれている論文は一つもありませんでした。日本最高の痴呆研究者の著書にも、食事には触れていませんが、重い低血糖発作が繰り返されると痴呆になることがある、と書かれています。

岩崎理事長 白砂糖や白パン、精製塩、白米は栄養を取り除いた残り粕です。「粕」は白い米と書

くでしよう。白米を食べるのは、

ビタミンやミネラルの宝庫である胚芽を捨てて、でんぷんのみを食べているのと同じです。玄米を始め、黒砂糖や自然塩、玄麦パンなど自然のものはすべてミネラルやビタミンが入っていて、

糖が代謝されるように天の配慮がなされているのです。だから体や心に異常が出たということは、食事を改善しろという信号なんです。食べ物には3つの法則があります。まず一物全体食。食べ物になるべく全体を食べる。次に身土不二。身と土は一つ。自分の住んでいる土地でとれた旬のものを食べよ。最後に適応食。人間は米と野菜です。沖縄の長寿村では見事にこの3原則が食事に取り入れられていました。

健康は自己責任で

岩崎理事長 食事改善はこれからの日本にとって大きな課題の一つです。一番いいのは、種子を食べることです。玄米、ゴマ、大豆

など次の生命を生み出す発芽する



山田良子氏 (やまだ・よしこ)

1948年北海道栄養学校卒業。49年国立公衆衛生院栄養学科修了。

49〜54年室蘭保健所栄養士。55〜58年日本女子衛生短期大学講師。73〜97年札幌家庭裁判所調停委員を務める。

現在、財団法人北海道食品科学技術振興財団理事。79年からヨガ教室も主宰。栄養士。

97年家庭裁判所調停委員を長年務めたことに対して、藍綬褒章を受賞

種がいい。白米は死んだ米なので絶対に芽は出ません。日本は10月17日に神嘗祭、11月23日に新嘗祭が行われるなど、昔から米を神としてきた米の民族なんです。

昭和の医学の聖者と言われ、初代の文化勲章を受章した二木謙三博士は「生命なき食べ物、生命の糧にならず」とおっしゃっています。出来る限り生命力のある食べ物をとってほしい。そうすれば必ず健康になれます。皆が健康になれば明るいお金のかからない社会ができます。

今日は、健康は自己責任であるという教訓を守っていただきたいという言葉で、このフォーラムを締めくくりたいと思います。ありがとうございました。

平成14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14年11月19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14年度の募集に対しましては、道内から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。

- 『小学生の食生活アンケート調査と体型認識・肥満との関連』
北海道教育大学札幌校 養護教育科 教授 岡安多香子
- 『乳幼児を持つ母親に関する食事状況調査ならびに家族の健康増進を目的とした栄養相談会の実施について』
酪農学園大学 食品科学科 講師 菊地 和美
- 『植物エストロゲンの生理機能性に関する研究—エストロゲン様活性について』
北海道立衛生研究所 食品薬品部 主任研究員 高橋 哲夫
共同研究者 同上 研究員 小島 弘幸
- 『子供の心と頭の働きに対する食事の影響についての総合的な調査研究』
北海道教育大学札幌校 生活科学科 教授 山田 正二
共同研究者
札幌医科大学 保健医療学部一般教育科 助教授 山田 恵子
北海学園高等学校 嘱託教員 川端 朋枝
- 『要介護高齢者の食事に及ぼす口腔衛生とADLとの関係』
北海道文教大学短期大学部 食物栄養学科 講師 小原 効
共同研究者 同上 副手 新井田洋子

食の安全は家庭で守ろう



財団法人 北海道食品科学技術振興財団

管理栄養士 斉藤 奈緒

最近の子供の食の傾向は、「朝食」で表現することができます。そしてこの「朝食」から食の問題点が見えてきます。「朝食」は20年程前から話題になった、一人食です。一人で食べることのすべてが問題とは言えませんが、一人で自由気ままに食べる孤食の子供が体調不良を訴える率が高い事実があります。

「個食」は家族の個々人が、違う料理を食べる状況をいいます。「朝食」は子供が大好きなパンや麺など、あまり噛まずに飲み込むことができる食事です。挽肉料理もここに入ります。

「濃食」は字のごとく味の濃い食事です。スナック菓子や市販の食品などの多食で味覚が衰え、更に味の濃いものを欲するという悪循環に陥りやすい食事です。

「固食」は食には意外と個人に固定化した味や好みがあり、同じようなものばかり食べる傾向があります。

「小食」は特に女の子に多く見られます。体型を気にするあまりいき過ぎたダイエットによって、食べる量を減らすことです。さらに、「誤食」があります。おなかをふくらめばいいということとスナック菓子や飲料だけで食事をすませる、サプリメントだけで一回の食事になると考えて実行するなど明らかに誤った考え方による食事です。

「孤食」と「個食」は最近の食の問題として取り上げられることが多くなりました。(ほかの「朝食」はいささか強引なゴロ合わせの面もありますが)食の安全性に対する不信感を募らせる事件が発生し、食への関心が高まり、食に関する情報も氾濫しています。

しかし、「食」に関心があっても「食生活」への関心は薄いように思います。食の安全や衛生は最終的には家庭で守るほかありません。今、もっと「食生活」を大切にしたいものです。

今、食の安全と安心は

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

最近、健康に対する関心が高まる一方で、食の安全性に関する問題が大きくクローズアップして来ているのは御承知のとおりである。

元来、食の安全は、健全な食生活確保のため最も重要である事は大方の認めるところであろう。しかし、現在、食に関する安全、安心は、どの様な状況にあるのか、更に、食品の安全を確立するための基本及び関係者の責務、役割等について考えてみたい。

二、現状と問題点

今年は、一月末の牛海綿状脳症(BSE)問題に関連する「輸入牛肉偽装による不正」というショッキングな事件からスタート、食の安全を脅かす大事件が次ぎ次ぎ発生し、多くの消費者の不安と怒りを駆り立てた一年であった。今年の漢字一文字に「食」が入っていることでも、判る様な気がする。

その主な事件としては、(一)、輸入野菜に農薬たっぷり(中国産ほうれん草)

(二)、大量の肉まんに不正添加物の使用(酸化防止剤)

(三)、香料の不正使用(添加物メーカーが広く相当以前から使用)

(四)、食品産地等の偽装表示(牛肉、豚肉、とり肉、カキ貝他)

(五)、病院給食による〇一五七食中毒事件(宇都宮市内、患者三九名中死者九名)

その他、多くの食の安全を脅かし不安に結びつく不祥事が発生し、未だに続いており、年を越しそうなき配である。

これら事件の全ては、食品企業、その他食に係る関係者が、消費者のことを考える事なく、食品に何よりも大切な安全性を軽く見て(無視の方が的確かも)経済即ちお金の事のみを最優先させた結果の悲しい出来事である。

とにかく、いつの時代にあつても、食品は、経済性よりも安全性を重視した心ある対応が重要であることをより一層しっかりと理解し、認識すべきである。

更に問題点の一つには、食の国際化と共に増大する輸入食品量もこれあり、従って今、消費者は、よく見えない輸入食品への不信任と食の安全に対する不安感が今後より大きくふくらむことが大いに

心配である。

三、今後の対応策等

これから二十一世紀の食品衛生、食の安全確保のためには、とにかく、今、関係者が反省を含め、原点に返って自ら「食とは人の命を問わず大切なもの」であるとの認識を新たにし、安全衛生を重視する対策を強化してゆくことが重要である。そのため、新しい食品衛生管理法の一つであるHACCP(ハザップ)の考え方を取り込んで、生産者は勿論のこと、流通、加工業者更に消費者の一人ひとりと、食の安全に目を向けて十分理解し、より細かな気配りをすることが必要である。常に、安心して食べられる食品がいつでもどこでも求められる様に早くなつてほしいものである。今こそ、私たちの食生活の中で、安全第一、安心して食べられる食品づくりのために、生産から消費に至る全ての関係者が心一つにして新しい安全体制を積極的につくりあげてゆかねばならない時代である。

四、おわりに

とにかく、現在、食に関する安全性の確保は、何よりも重要な課題の一つである。より早くこれをクリアーするために、行政を含めてより自信のもてる体制を整備することが、今、日本の食糧基地と言われる北海道として果たすべき重要な役割である。

(二〇〇二年十二月二十三日記)

「食と健康一口メモ」ラジオで放送しています

当財団では、『食』の安全、『食』の選び方など『食』について考える習慣を身につけていただくために、平成十四年十月から『食と健康一口メモ』のタイトルで、札幌テレビ放送からラジオで放送をしています。

時間帯は毎週土曜日の午後5時50分から6時までの10分間です。

ラジオ放送には、当財団の岩崎輝明理事長をはじめ、小林博理事、小坂栄太郎理事、山田良子理事と島尻直美管理栄養士、斉藤奈緒管理栄養士が出演しています。

『風邪予防と食事』『豆で健康』『日本の郷土食』『スローフード』『おなかを空かせる健康法』『アレルギーにきょうなら』『食同源』『日本の食文化』などがこれから予定されています。

健康な心と体の発達を促す『食』に関する情報を、コンパクトにまとめて解説しています。是非これからの食生活にお役立てください。

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.16



小松菜の春巻き

■材料(4人分)

- 小松菜・・・・・・・・・・・・・300g
 - 人参・・・・・・・・・・・・・1/4本
 - ゆで筍・・・・・・・・・・・・・50g
 - グルテンミート(※)・・・・・・・・100g
 - 乾燥春雨・・・・・・・・・・・・・30g
 - 生姜のみじん切り・・・・・・・・小匙1
 - 油・・・・・・・・・・・・・大匙1 1/2
 - A しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大匙1
 - オイスターソース・・・・・・・・大匙1
 - 春巻きの皮・・・・・・・・・・・・・8〜10枚
 - 小麦粉・・・・・・・・・・・・・大匙1
 - 水・・・・・・・・・・・・・大匙1
 - 揚げ油・・・・・・・・・・・・・適宜
- (※)小麦たん白を肉塊状に加工したものを作り方
- ①小松菜は3cm長さに切り、小松菜に合せて人参、ゆで筍は千切り、グルテンミートは細切りにし、春雨は5cmに切って、ぬ

るま湯で戻す。

②フライパンに油を大匙1熱し、小松菜を炒め取り出し、残りの油を足し、生姜、グルテンミート、人参、ゆで筍を炒め、小松菜、春雨、Aを加えて混ぜる。

③春巻きの皮に②をのせ、細長く包んで、巻き終わりに水で溶いた小麦粉を付けて閉じ、中温でキツネ色に揚げる。

以前小松菜は、冬に採れるため「冬菜」「雪菜」などと呼ばれていました。

油を使った調理はカロテンの吸収率を高め、新鮮なものなら生でも食べられます。がん予防の効果も期待でき、栄養価の高い冬の菜の代表種です。しっかり食べて寒い冬を元気に越しましょう。

平成十四年度料理教室を終えて

年度行事の料理教室も盛況のうちは無事終了することができました。最終回の教室では当財団理事の小坂氏による食品衛生について

の講義もあり、興味深く聞いている参加者も数多く見受けられ、食の安全について学ぶ良い機会となりました。



食の大切さを語る小坂理事

食と健康元氣ツアー

(10月17日実施)

狂牛病(BSE)問題や食品の虚偽表示問題が起きて、『食の安全・安心』に対する信頼が大きくゆらいでいます。そこで、恒例の『紅葉と味覚の元氣ツアー』を行いました。当初の10月2日が台風で延期になったのですが、当日は快晴に恵まれ26名の方々が深まる秋を堪能致しました。



味覚は榊玄米酵素が設置しました洞爺健康館で、洞爺自然農園が生産したジャガイモ、カボチャ、ピーマン、栗等と玄米の伝統食を頂きました。今回はパーク

編集後記

ゴルフ、温泉入浴、散策と大変楽しいツアーになりました。帰途、洞爺村の『アグリ館とれた』で水耕試験栽培中のミニトマト各種をもちで試食し、更に山の上の東京以北では随一と言われるウインザーホテルに立寄り、札幌に戻りました。

食の安全・安心が大きくゆらいでいます。このため農林水産省は平成15年以降、毎年1月を『食を考える月間』として制定しました。今回のフォーラムは健康は自己責任であると締めくくりました。食の三法則に裏打ちされた身体にとつて有益な正しい食生活と、食について考える習慣が大切です。(梅原)

■人事短信

昨年10月末で、事務局長代理の福司 重さんが退職されました。本当にお疲れ様でした。

- ・退職 福司 重
- ・就任 梅原 幹己



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。