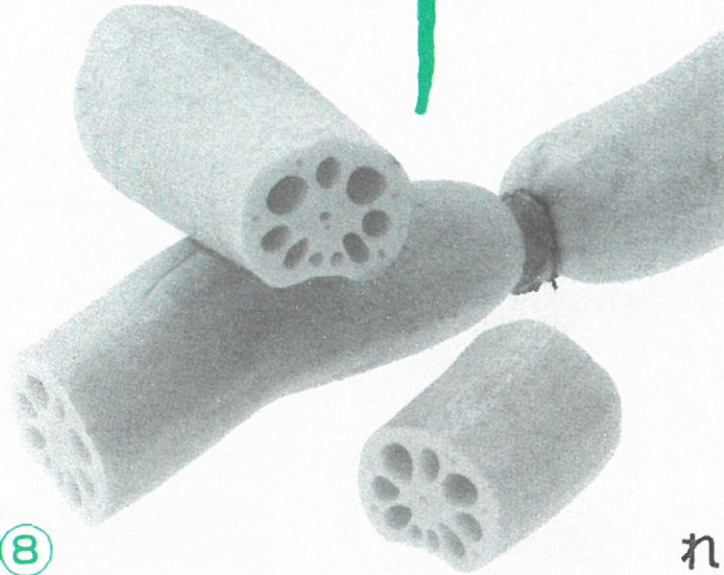


KAGAYAKI

No.25
January. 25. 2006

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



食材シリーズ ⑧

れんこん

謹賀新年 明けましておめでとう
ございます。本年も景気回復と共に
平和で安全な毎日が続くよう願う次
第です。
広がる健康不安がブームを巻き起
こしている昨今ですが、その背景に
生活習慣病の増加が挙げられます。
癌三十二万人、心臓病十五、九万
人、脳卒中十二・九万人の三大生活
習慣病による死亡者は、実に病死の
六〇%を超えています。アレルギ
ーは国民の三人に一人と報道されてい
ます。今や国民病となった糖尿病は
七四〇万人とその予備軍八百八十万
人を合わせて一千六百二十万人で、
あと五年で二千万人と予想されてい
ます。そして、これらの合併症は
五―%で年間一万人が人工透析に陥
るそうです。人工透析の場合、一人
当たりの年間医療費が約八〇〇万円
といえますから、一人人としてと
それだけで年八〇〇億円の医療費が
増え続けるのです。さらに、白内障、
下肢切断を含めて三大合併症となる
のです。また、高血圧は実に多く



財団法人 北海道食品科学技術振興財団
理事長 岩崎輝明

食育基本法の推進で
健康社会を。

三千百万人に加え予備軍二千万人
というのですから、驚いてしま
います。これらの三大合併症は心筋
梗塞、脳梗塞、動脈瘤です。高血
圧はその予備軍を入れると実に国
民の四〇%に達するのです。した
がって、国民の医療費は介護費を
入れると約三十七兆円と国の税収
並になってしまいます。医学の進
歩とは裏腹にこれらの食生活習慣
病は増え続けるのです。こうした
背景から昨年六月十日、食育基本
法が国会で法制化され、七月十五
日から施行されました。

更に食育推進会議を立ち上げ、
小泉総理自ら会長に就任し、食事
教育を国民運動として推進し、生
活習慣病の予防と改善を図ろうと
しているのです。

食育基本法の背景には伝統食の
推進で食の乱れの防止や、食糧の
自給率向上、そして食の安全、安
心等もあります。ようやく医療万
能から食と健康を国民運動にまで
高めようとしているのです。

今、食の安全・安心を確保するために。



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、御承知のとおり、BSE 感染牛の確認等が切っ掛けとなり食の安全・安心に対する消費者ニーズがより大きくなっておりま

す。

今年、これにしっかり対応するための法律、条例が施行され、北海道における具体的な取組みが進んでおりますので、今回は、それらの内容等について、検討をしてみたいと考えております。

二、最近の食の安全・安心に関する動向について (法体系など)

(一) 食品安全基本法について

最近まで食品衛生に関する法律は、食品衛生法のみで、食の安全安心までカバーできるものではなかった。しかし最近のBSE関連偽装事件、大型食中毒事件、新型食中毒ノロウイルス等、食の安全面での不安材料が増加しており、これをカバーするため二年前に施行されたものです。この法律は、食品の安全確保に関する基本理念

を定め、関係者の責務、役割を明確にすると共に、施策の決定に係る基本的な方針を定める事によって、食の安全性確保と総合的に推進することを目的として制定されており、総合的に推進することを目的として制定されております。

1、この法律のポイント

- ① 国民の健康保護が重要との基本認識
- ② 食品供給工程各段階における安全性の確認
- ③ 国際動向や国民の意見を配慮し科学的知見に基づく対応
- 2、関係者の責務と役割
- ① 国の責務、地方公共団体の責務(より積極的)
- ② 食品関係事業者の責務(より一層その役割を強化)
- ③ 消費者の役割(知識と理解を深め、意見表明に努力)

3、施策決定の基本的方針

食品安全委員会を設置して、リスク評価(不安問題点の整理他)等、種々検討し、より安全な食の確保に努める

(二) 食品衛生法的大幅改正

この法律が新しい食品安全基本法の施行を受け従来の内容等が大幅に改正されております。

1、目的を大幅に改正

食中毒等の未然防止から、国民の健康の保護」というグローバルな目的に変更

2、食品等事業者の責務、役割の強化(訓示規定)

① 安全に関する知識及び技術の習得

② 原材料の安全性確保

③ 自主検査の実施(検査データの確保を図り常に安全な食品の提供に努める)

④ 罰則の強化

法人に対する罰則として罰金(一億円以下)が新設された。

三〇万円以下の罰金規定が二〇〇万、三〇〇万円以下に増額(廃棄命令違反、虚偽の報告)

以上の中でも特に、食品等事業者の役割としての三点の訓示規定が重要であり、これをしっかりと強化する事で安全な食づくりにつながるものと考えられる。

(三) 北海道、食の安全・安心条例の制定、施行について

北海道は、食品衛生関連二法律の施行及び改正を受けて、より積極的に道内の食品の安全安心を推進してゆくため、新たに独自の条

例を今年四月に施行しております。その主な施策としては、

- ① 食の安全に関する情報提供
- ② 食品の検査、監視の強化
- ③ 食品安全に関する人材育成
- ④ 研究開発の積極的推進
- ⑤ 緊急事態への対応等に関する体制整備

等であり、日本の食糧基地である北海道としては、より真摯に食に関する安全・安心を真摯に取り組む体制に入っております。高橋知事が自ら先頭に立って、北海道の食の安全・安心」に関しPRにとめておられる事は、マスメディアを通じて御案内のとおりであります。

四 食育基本法について

これは、今年七月、新しく施行された法律で、その前文に「子供たちが豊かな人間性を育み生きる力を身につけてゆくためには、何よりも食が重要である」としています。この様に知育、徳育、体育と同一レベルで「食育」を生きた上での基本的要素として定義づけられている事は、大変大きな意義をもっております。「食育」とは食べものを通じて食の安全、健康、農業等の大切さを学ぶことであり、食事で感動することが最大の食育です。従ってこの法律の主旨が徹底する事によって、現代の食生活が大きく変化し、「中食」なども

減って小中学生の生活習慣病の糖尿病患者が大幅に減少するなどして本来の正しい食生活が定着することを大いに期待したいものです。そのためにもこの「食育」をよりすみやかに教育の現場にとり込んでしっかりと推進してほしいものと心から念じております。

これらの新しい法律、条例を受け、道内の食品企業、食に係る人々は、今後、具体的にどの様に対応してゆくのか大きな課題となります。とにかく最も大切な事は、食は人の命、人の健康と大きな係りのあるものである事を忘れずに一人ひとりが人を大切にする心、優しさ気配り思いやりの心を育て安全な食づくりを実践する事が何より重要であると思います。

三、最近道内の食品衛生動向

今年の北海道における食中毒統計をみると、発生件数二十一件、患者二四三名であり、例年(過去十年間の平均は、七〇件、一五二〇名)より大幅に減少し、大変うれしい結果で若しかすると今までの最低記録が達成される可能性もあります。安全・安心の食づくりの基本に、「手洗い」の重要性が挙げられます。特に、冬の食中毒ノロウイルスの未然防止に重要な事は御承知のとおりです。最近、イギリスで、大がかりな手洗い励行のキャンペーンを実施し、結果、

食中毒の発生が大幅に減少、食品衛生面で手洗いの有効性が改めて深く認識されたと大きく報道されており、確かに「たかが手洗い、されど手洗い」を十分に理解し確実に実践することにより道内の食中毒未然防止に大いに役立つものと信じております。とにかく食品衛生の基本は「手洗い」。この哲学をしつかりと理解し納得して確実に実践する事が何よりも重要です。この事が道民の食生活にも定着し、実践される事によって、全国に先がけてイギリスなみの食品衛生の向上が実現すると本當にうれしい事と考えております。

四、おわりに

とにかく、今、これからに向けて重要な食の安全・安心は、北国の食糧基地を基盤として大きく発展させ全国レベルに拡大して、国際的にも認知される様になる事を心から念じたいものです。そのために、北国、北海道の私達一人ひとりが、食の安全に対する熱い想いをじっくりと育て上げてゆく事が最も大切な事と思えます。更なるために、食の重要性を幼少時代からしっかりと教え育ててゆくことがその大きな原動力となるはずです。関係者のより一層の御努力を心から期待したいものと念じております。

(十二月二十八日記)

おコメの消費量がこの30年位の間に半分に減ってしまいましたが、ちなみに、子供の数も半分に減りました(これも大変です)。日本の伝統的な食事も、現在80歳前後の主婦の方々が最後の伝承者で永久に失われることになるかもしれません。

日本の伝統的な食事には、地域の自然、今失われている四季、それと農耕を行う人の労働が織りなされて表現されていると言われます。

そこで、恒例の「食と健康」についての講演と併せて、秋の味覚を楽しみ、収穫に感謝する「食と健康元氣ツアー」を10月2日(日曜)に実施し、40名の方が参加されました。

良能神社での収穫感謝祭では岩崎理事長・農園関係者が田植えをしたきさら397の穂を自然のめぐみ、皆様のご協力に感謝の気持ちを込めて奉獻致しました。四季と人の農耕は「祭り」を生み、食事は「祭り」を表現すると言われます。日本

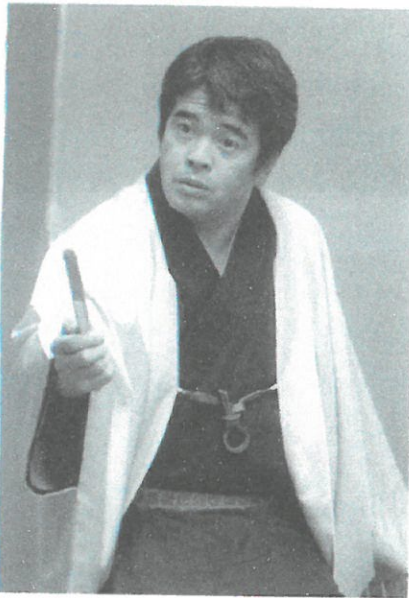
秋の収穫感謝祭と「食と健康」元氣ツアー

では昔から稲は単なる農作物以上の意味を持つものとされています。

当日は、格別に美味しく出来上がった洞爺自然農園の農作物をバーベキューで味わい、楽しく歓談され、健康館に新増築された露天風呂(岩風呂、杉樽浴槽)を楽しんでいただき、元氣な秋の一日を過ごしました。

※「食と健康」元氣ツアーは春(6月)、秋(10月)に開催しています。お問い合わせは当財団まで。





本名 野間 賢 (のま さとし)

昭和34年4月8日 鹿児島県肝属郡大根占町(現・錦江湾町)生まれ
昭和53年3月 大阪市立汎愛高校卒業後、三代目・三遊亭團歌に入門。
前座名、歌吾。
昭57年4月 二つ目昇進。「三遊亭きん歌」となる。
5月 住まいであったアパート「善兵衛」の廊下に140人のお客を集め落語会を行う。廊下での落語会は、業界初。
昭和58年 フジTV「らくごin六本木」に最多出演。
「田畑君」「松岡君」「一八君」「野間家の人々」「寿の春」などの新作落語でTV界デビュー。
昭和60年 若手芸大賞最優秀二つ目賞を受賞。
NHK新人落語コンクール入賞。
昭和62年5月 真打昇進試験に新作「寿の春」で合格。
10月 先輩18人抜きで真打昇進。入門9年目で真打昇進の大抜擢を受ける。
初代・三遊亭歌之介となる。
昭和63年5月 故郷鹿児島にて、ミニ独演会(一回30分)を一日14ヶ所で行う。
平成2年 鹿児島県より「さつま大使」の任命を受ける。
平成3年 国立演芸場 花形演芸大賞 金賞 受賞。
平成6年 自身初の音源となる「爆笑120分～ぼっぼんとテンキンタマ」を発表。
平成7年 続けて、「爆笑120分パート2」を発表。
平成13年 「歌之介らくごパート3」「歌之介らくごパート4」発表。ビデオ「歌之介です！」発表。
映画「ひっとべ」に出演。
平成15年 ビデオ「歌之介です! 第二弾」発表
平成16年 CD「B型人間」発表
CD「笑うたらいかんぜよ!!爆笑龍馬伝」発表。

第12回 食と文化フォーラムのご案内

～食事道と笑いと感動で免疫力アップ～

- 〔主催〕 財北海道食品科学技術振興財団・(株)玄米酵素
毎日新聞社
- 〔と き〕 平成18年3月21日(火曜)・春分の日
午後1時開場 午後1時30分開演
- 〔と ころ〕 京王プラザホテル札幌 地下1Fプラザホール
(札幌市中央区北5条西7丁目) TEL 011-271-0111
- 〔定 員〕 300名・入場無料
- 〔プログラム〕 岩崎輝明財団理事長講演 13:30～15:00
健康の基本原則「食事道のすすめ」
三遊亭歌之介師匠 15:15～16:45
落語「感謝のプラス志向」

今、日本人の心身に異変が起きています。このままでは40代50代の人々が現在の平均寿命をまっとうできる保証はないと大学で研究を担当する医師が指摘しています。その背景には、片寄った食事や様々なストレスが体に負担をかけているのです。

「食事道」から外れた食べ方は、日本の伝統食文化を喪失し、心身の健康に異常を招きます。今、伝えておかなければ、普及実践に努めておかなければ永久に失われてしまう、日本人が

作り上げた食事の総体「食事道」の精神をお伝えします。

ストレスの解消には「笑い」が一番です。笑いにはたくさんのチカラがあります。まずは笑う門には「福来る」です。

最近、「笑い」が人の免疫機能に良い影響を及ぼすことが様々な研究で証明されてきています。古代ギリシャでは喜劇を見ることが病気の治療法と見なされていたそうです。笑いは脳の最高の治療薬なのです。

食と健康一口メモSTVラジオで放送しております

昨年制定された食育基本法は、私達一人ひとりが子供の頃からの食の大切さをもう一度見直し、健全な食生活や食と病気の関係の理解を通して、生活習慣病を防ぐことを目的としています。

当財団では、これまでの食の安全と安心に加え、前述の食育基本法制定を受け、「食育」をテーマに、ラジオを通して情報をお伝えしております。放送は、平成十七年十月八日から平成十八年三月二十五日まで毎週土曜日午後五時五十分から午後六時までの十分間の予定です。

番組には、当財団の岩崎輝明理事長をはじめ、小林博理事、小坂栄太郎理事、阿部久美子管理栄養士、南部朋子管理栄養士、南部朋子管理栄養士が出演し、「食事道」「生活習慣病とその原因と対策」」「最新の食中毒傾向」「食料自給率」「マクロビオティックと菜膳」など、日常生活に役立つ情報をコンパクトにまとめて発信しております。今後の放送にご期待ください。

ロハスな暮らし、始めませんか？



財団法人 北海道食品科学技術振興財団
管理栄養士 南部 朋子

◆ロハス(LOHAS)とは

最近「ロハス」という言葉をよく聞きます。ロハスとは Lifestyles Of Health And Sustainability の頭文字をとった略語で、健康で、自然や環境と調和するライフスタイルのことを指します。

◆なぜロハスが生まれたか

一九七〇年代の高度経済成長期を経て、日本は大量生産・大量消費社会となり、便利さや豊かさを手に入れました。その一方で、一九九〇年代に入って資源の浪費による枯渇の危機や深刻な環境汚染、地球温暖化などにより、自分たちの環境を悪化させてきたのです。

◆ロハスの必要性

今のままの生産と消費が続けていたら、環境破壊が進み、持続性のある経済も維持できないでしょう。このままではいったいどうなるのだろうか？と考えるしまうことでもあると思います。

ですからここで、従来型の経済を選択するのか、持続可能な経済

を選択するのかが問われているのです。すると将来、自分や子供たちに跳ね返ってくるコストを考え、自然や人々と共生する暮らしを考えながら、健康に生きていくスタイルにたどり着くのではないのでしょうか。

◆何をロハスと呼ぶのか

一般的には、有機野菜や無添加食品、自然化粧品・洗剤、天然素材の衣服を愛用し、商品を選ぶときには製造過程や原材料などを理解した上で、性能やナチュラルなデザインを選択します。

また、環境に優しい生活(リサイクル、リフォーム)や、健康・予防医学、代替医療を心がけ、なるべく薬に頼らない(スローフードや東洋医学など)、自己啓発のためにヨガ、アロマセラピー、習い事などに投資したりと、積極的に関わります。

このようにロハスは、衣・食・住・健康・コミュニケーションまで含めた広い意味を持っています。
◆私たちができること

食の安全・安心という観点に基づき、私たちができることを考えてみましょう。

一、適応食

昔ながらの米を中心とした和食、一汁三菜と呼ばれる組み合わせで、現代人に不足しがちな野菜をたくさんとるようにする。

二、身土不二

自分の住む土地でとれる、旬のものを食べる。

三、一物全体食

できるだけ丸ごと食べる。野菜の皮や葉に多くの栄養素が含まれていることや、魚ならば骨ごと食べることカルシウムもとることができる。

このような、健康で地球に優しい生活を始めてみてはいかがでしょうか。

■参考文献

笑う食卓vol.4 (ブティック社)



お知らせ

当財団のホームページができました。
ホームページアドレス
<http://www.hokkaido-fst.or.jp/>



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 阿部 久美子

Vol.22



良質なたんぱく質とビタミン・ミネラルたっぷりのヘルシーおやつです。手軽に作れるのもオススメです。

れんこんの黒ごま団子

■材料 (約20個分)

- れんこん・・・・・・・・・・250g
- 白玉粉・・・・・・・・・・120g
- 全粒粉・・・・・・・・・・50g
- 〈黒ごまあん〉
- 黒ごまペースト・・・・・・・・大さじ4
- 黒すりごま・・・・・・・・・・50g
- 粗糖・・・・・・・・・・大さじ1
- シナモンパウダー・・・・・・・・お好みで
- 揚げ油・・・・・・・・・・適宜

■作り方

- ①れんこんは皮付きのまますりおろし、白玉粉と全粒粉を加えてこね、20個に分ける。



- ②黒ごまあんも黒ごまペースト、黒すりごま、粗糖を混ぜ、20個に分け、①の生地で包む。
- ③170℃の油できつね色になるくらいに揚げる。
- ④お好みでシナモンパウダーをふりかける



れんこんは、通気孔の穴が「見通しがきく」とめでたがられ、お正月や慶事には欠かさず登場する野菜の一つです。

切った時の粘り気はムチンと小糖たんぱく質の一種で、たんぱく質や脂肪の消化を助け、食べ過ぎた時の胃腸の負担を和らげます。

また、切り口を黒ずませるタンニンは緑茶にも含まれることで有名ですが、収れん作用があり、胃腸の炎症を和らげ、胃腸や十二指腸のトラブルにも有効です。

れんこんの栄養成分は、ビタミンC、食物繊維、カリウムが多く含まれます。でんぷん質が多いため、熱に弱いビタミンCは損失し

にくく、たんぱく質やビタミンE (全粒粉や黒ごま) と一緒に摂ることで相乗効果も期待されます。冬から初春が旬のれんこん。このれんこんを積極的に摂り、体を温め、寒い冬を乗り切りましょう。

平成17年度 料理教室において

年度行事の料理教室も盛況のうちにあと一回を残すところとなりました。第3回の実習時には財団理事の小坂氏より「最近の食中毒傾向」というテーマで講義していただき、ここ数年猛威を振るうノロウイルスのことを含む、家庭における食中毒予防など、身近な視点でのお話に食の安全と安心の基本を見直せた良い機会となりました。最終回の料理教室は、18年2月3日(金)に「手軽に味噌仕込みⅡ」というテーマで行います。初めての方も是非、ご参加ください。(阿部・南部)



ノロウイルスの恐ろしさ話す小坂理事

※詳細はホームページまたは当財団に直接お問い合わせください。

編集後記

今、全国で「笑い」を医療や福祉の現場に生かそうという試みがなされています。

大阪府では平成17年度からブコの落語家や漫才師の協力を得て、看護師・福祉職員らに笑いを誘う技術を指導する「笑い与健康推進事業」が進められているそうです。

当財団でも来たる3月21日(火)春分の日、京王プラザホテル札幌で第12回食と文化フォーラムを開催しますが、当日、ゲストとして三遊亭歌之介師匠をお招きしています。新年が本格的に動き始めるのは2月4日(節分の翌日)からです。たくさん笑って元気で幸運にめぐまれる暮らしをスタートさせましょう。(梅原)



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。