

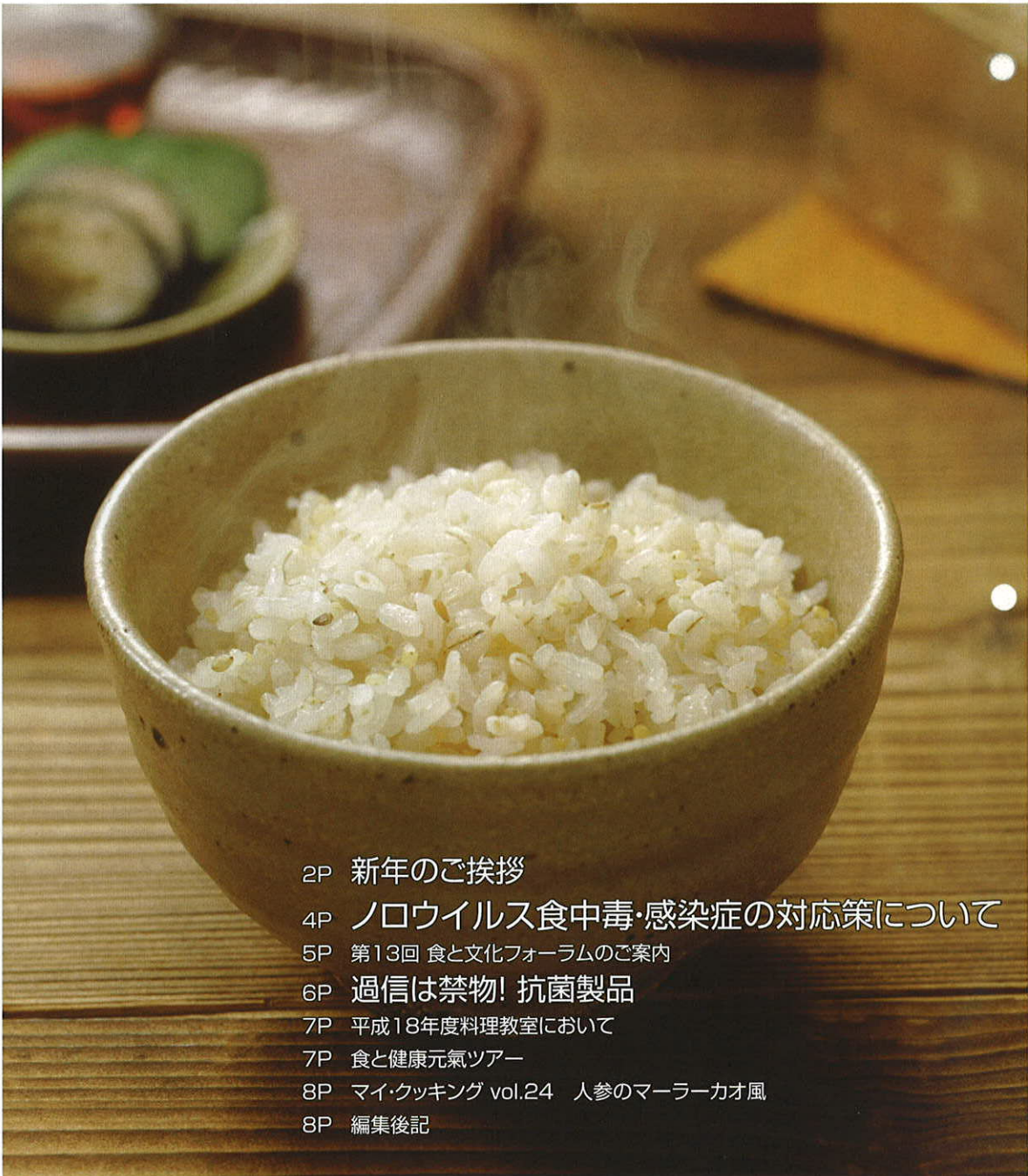
輝

かがやき

No.27
Jun.25.2007

発行/
財団法人 北海道 食と健康財団
〒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
TEL(011)736-3000 FAX(011)736-2347
印刷/幡本印刷㈱

財団法人 北海道食品科学技術振興財団 は
財団法人 北海道 食と健康財団 に名称変更いたしました。
これからもよろしくお願ひ申し上げます。



- 2P 新年のご挨拶
- 4P ノロウイルス食中毒・感染症の対応策について
- 5P 第13回 食と文化フォーラムのご案内
- 6P 過信は禁物! 抗菌製品
- 7P 平成18年度料理教室において
- 7P 食と健康元気ツアー
- 8P マイ・クッキング vol.24 人参のマーラーカオ風
- 8P 編集後記

新年のご挨拶

謹賀新年あけましておめでとございます。皆様におかれましては、健やかに初春をお迎えの事とお慶び申し上げます。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

さて、昨年当財団では長年の念願でありました財団名の名称変更が認められ、北海道食品科学技術振興財団から北海道・食と健康財団と変わりました事、ここに改めてご報告申し上げます。これより更にわかり易く且つ親しまれる財団となる様努めたいと存じます。

さて昨年は、秋篠宮家に41年ぶりとなる男子悠仁親王殿下のご誕生があり、男系か女系かの

問題もひとまずは、めでたしとなりました。全国各地で奉祝行事が開催されましたが、札幌でも11月3日の文化の日に日本会議の主催で奉祝パレードが行われました。又、東京に於きましては日本女性の会が、同じく悠仁親王殿下の祝賀会をこれ又盛大に開催されました。式典では小野田町枝会長のご挨拶のあと日本会議より三好^{とある}達会長（元最高裁長官）などが来賓のあいさつに立たれました。

式典終了後、女性ジャーナリストの櫻井よしこ女士の記念講演がありました。この内容が大変興味深かったので、ここで要約してお伝えし

たいと存じます。

それは学校給食の改善で非行をゼロにした小中学校のお話です。昨年から頻繁に起こる子供のいじめによる自殺が大きな社会問題となつて全国規模で広がっている今日です。それは長野県小^{ちいさな}野田小真田町の小中学校の事です。真田町は現在上田市と合併したとの事ですが、当時真田町の教育長・大塚貢氏が語りました。教育長就任前、校長を務めていた頃のこと。「私が行った学校は世間でいう荒れる学校が多かったのです。朝礼で子供がバタバタと倒れる。調べてみると貧血です。授業に集中できずに騒ぎ出



財団法人 北海道 食と健康財団
理事長
岩崎輝明

す。調べてみると空腹なのです。」こんな体験を重ねた大塚氏は意を決して早朝からコンビニエンスストアの前に立った。自宅で手作りの朝食を食べさせる代わりにコンビニのおにぎりや弁当を子供に与える家庭を割り出したのだ。氏は笑って言う。直感は大当たっていた。コンビニ弁当を多食していた子供たちと校内で問題を起こしていた子供たちがほぼ一致したのだ。そこで大塚氏は猛然と取り組んだ。学校給食の改善である。基本としてパン食を発芽玄米混じりの米食に切り替えた。育ち盛りの子供たちが朝食、夕食の不備があっても埋め合わせができるようにとポリウムをいっぱいにし、栄養のバランスを考え美味しくした。大塚氏が語る。「地元産物を活用したんです。コメも地元、野菜も卵も果物も採れたて。子供たちの評判はよかったですねー」。現場での抵抗もあった、手間暇がかかる。又、生徒の親からも反対の声が上がった。そこで大塚氏は親たちにも給食を開放し説得した。やがて昔ながらの家庭料理の味に納得し反対論は消えた。荒れていた学校が健全な学びの場になった。教育長に就任すると、大塚氏は町の学校全体で同様の取り組みを始めた。給食は五食とも米食をモリモリと食べさせた。学校の花壇にはみんなで花を植えた。土づくりから始める本格的な取り組みによって、子供たちは体を動かし、植物を育て命を育む事を知った。「この四年間真田町では子供の非行やいじめは

ゼロです。外の人達は信じてくれませんが本当にゼロなんです。しかも都会の子供にも負けない学力があります。体力も思いやりも優しさもあります。」全国規模の学力テストでは真田町の子供たちの平均学力は抜群に高いという。学校単位ではなく、小学校四校、中学校三校の町の学校全体の平均でズバ抜けているという。学校給食の食事を変えただけでも子供たちはこんなに変わってくれると食育の効果を櫻井女史はうったえる。まさに人を良くすると書いて食と読む。更に病氣、元氣の氣の字も米を入れてあるのが本来。現在、長野県の医療費は少ない県でもあります。その中にあるのも南牧村は最も少ない健康長寿村で、沖繩の大宜味村と共に公開放送で紹介された程です。やはりここでも食生活に特徴と共通点がありました。その特徴と共通点は、一、穀物と野菜を中心とした食事。二、地産地消で自給自足の食生活。三、食べ物は捨てることの無い程、丸ごと全体食なのです。一昨年7月、食育基本法が制定され、この程、「食育白書」が閣議決定されました。内容は「国民が健康で豊かな人間性を育む上で健全な食生活が重要」となっています。現在日本の食物の60%は海外依存による輸入です。通常の食事も洋風化傾向が進み「米がパン食」に「魚や大豆タンパクが肉食中心の動物食」に「みそ汁がスープや牛乳」に「お茶がコーヒー」に「手作りから加工食品・インスタント食品」に大きく変わ

りました。子供たちが好むフライドチキンやポテトチップスなどのファーストフードなどに使用するトランス脂肪酸の摂取の健康被害もアメリカそして我が国で警告される程です。癌、心臓病、脳卒中の三大生活習慣病も益々増え続けています。

将来、脳梗塞、心筋梗塞、動脈瘤の合併症、認知症や更に寝たきりなどを引き起こし易いといわれる高血圧が4千万人。治療を受けている患者が700万人。更に厚労省が将来問題としているメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）もその予備軍を含めると40歳〜74歳で51%となっている事などを合わせると、今こそこれらの根本原因である食生活の改善が最も重要な時期にきているのです。仏教用語に「因果俱二」というのがあってその意味は、現在の結果は過去の原因による。将来の結果はこれからの原因によるという教えです。大自然の恵みから受けてきたお米を主食とし、副食に大豆タンパクや魚介、そして野菜、山菜、海藻などの日本の伝統食は世界人類が等しく健康的と認める食事で、道にかなうものであります。こうした伝統食を実践してきた、明治・大正生まれの長寿者の方々が何よりそれを裏付けるところでしょう。

本年もこうした日本の伝統的な正しい食生活（食事道）の啓蒙と、普及に努め、皆様の健康に役立って参りたいと思います。

ノロウイルス食中毒・感染症の 対応策について

財団法人 北海道 食と健康財団 理事 小坂 栄太郎

一、はじめに

最近、新聞、テレビ等の報道でも御承知のとおり、今、ノロウイルスによる感染症は異常に多発し、この傾向は道内のみでなく、全国的にも大きな問題となっております。更に、今や季節を問わず発生するなど、より一層の防疫対応が重要になるため、今回は、最新の情報を提供すると共に、今後の具体的対応等について、考えてみたいと思います。

二、ノロウイルスによる最新の情報について

(一)、ノロウイルス食中毒について

二つの顔を持つノロウイルスの一面の食中毒についてみると、道内の食中毒61件、患者数1307名の内、ノロウイルスによるものが25件(41%)、904名(69%)となっており、これがだんとつのトップを占めております。この傾向は全国的なもので、特に今年は、西高東低を示しており北海道は関西方面などよりは、多少少ない傾向にあります。

(二)、ノロウイルス感染症について

もう一つの顔である感染症は、食事等を介したの感染ではなく、人・水・環境その他の感染ルートによってウイルスは胃腸炎の症状を示すものをさしておりますが、この感染症が特に、介護保健施設、医療機関、保育所等の集団生活の中に入り込んで急増する状況にあります。

①道内の感染症(札幌市を除く)

平成15年	48件、732名
平成16年	81件、3217名
平成17年	81件、2447名
平成18年	225件、7446名

②札幌市内の感染症

平成15年	8116名
平成16年	8507名
平成17年	7963名
平成18年	9486名

従って今年の道内におけるノロウイルス感染症は、約17000人に達しております。

※感染ルート(参考)

- ア、浴室又は冷水機等の水から。
- イ、患者の使用したトイレから。

ウ、患者の吐物から。
エ、患者自身との接触から。

この他、吐物がエアコズルとなって周辺環境を汚染又は直接経口感染するルートも考えられる。

三、最近の感染症多発に関する問題点

最近、急増したノロウイルス感染症に関し、種々の要素が考えられるが、一般的には、今だこの病原体について認識がうすいことが挙げられるが、要約すると次のような問題点が浮かび上がって来る様である。

(一)、感染力が強く目に見えないものであること。

(二)、症状がカゼに似ており、その類症鑑別が難しいこと。

(三)、自然界における感染拡大。今では、どこにでも存在していること。(人が自然界を汚している)(最近、家庭用掃除機のホコリの中からこのウイルスが検出されていること)

(四)、近くにエリアで発生しても反応が不的確な対応がされない。

(五)、健康人がこのウイルスを腸内に保有するケースがあること。

(六)、検査料が高価(一件2万円)で、簡単に検査確認が難しいこと。

四、今後の未然防止対策について

とにかく、ノロウイルスは、感染力が強くごく少量（10ヶ—100ヶ）のウイルスで感染が成立します。更に、御存知のとおり、人の腸管内でのみ増殖する、人親和性の深い病原体であるため、消費者の方々、食品企業関係者等、道民が一体となって、次の未然防止対策をより一層積極的に推進することが何よりも重要になります。



コ サカ エイタロウ
小坂 栄太郎

昭和31年3月 帯広畜産大学卒業
4月 北海道職員として新得・芦別・北見
稚内・倶知安の保健所勤務に従事
51年4月 北海道庁衛生部食品衛生課
食品衛生課長、保健環境部次長を歴任
平成2年7月 社団法人 北海道食品衛生協会専務理事
平成6年8月 ㈱北海道食品科学技術振興財団理事
平成10年6月 北協サービス㈱調査役
平成12年4月 ソデッソジャパン㈱衛生技術顧問
社団法人 北海道食品衛生協会顧問
平成15年10月 ㈱レオック北日本衛生管理室長
平成18年6月 ㈱北海道 食と健康財団理事
文献著書等 わかりやすい食品衛生ハンドブック
(社団法人 北海道食品衛生協会)

(一)、食品衛生の原則である手指の清潔・衛生確保（手洗い完全実施）（イギリスで食中毒を減らすことを目標として国民の手洗実践運動キャンペーンの結果、次の年に食中毒の発生が $\frac{1}{2}$ に減少した事例があること）

(二)、介護保健、老健施設、医療機関での発生防止に最大限の努力をすること。

(三)、施設内の消毒、給水施設、調理器具等の衛生管理の徹底。

(四)、トイレ、手すりその他必要器具等の消毒、殺菌の実施。

(五)、アルコールは効力がうすいこと。従って塩素系を使用すること。

(六)、嘔吐物、排泄物等汚染物の管理の徹底。

り素早い対応が重要。

五、おわりに

とにかく、今、この小さな病原体ノロウイルスは、道民にとって一つの大きな脅威である。道民の一人ひとりとその各々の役割を十分認識してその責務をしっかりと果たすことによって近い将来このいまわしいノロウイルス食中毒、感染症から解放されることを心から念じております。

(2007年1月5日記)

第13回 食と文化フォーラムのご案内

平成19年3月24日(土)開催

入場無料

会場 京王プラザホテル札幌

地下1階プラザホール

(中央区北5西7)

開場 午後1時

(開演は午後1時30分)

講師 食生活・健康

ジャーナリスト

砂田 登志子 先生

砂田先生は漢字やキャラクターを使った食育の普及活動を続けられ、新聞・雑誌への寄稿、テレビ、ラジオ出演、講演などで活躍していらっしゃる食育のプロです。また、内閣府「食育推進会議」専門委員でもいらっしゃいます。是非、多くの方々がお問い合わせの上ご参加されますよう、ご案内申し上げます。お問い合わせは、TEL(011)736-3000です。入場は無料ですが、事前にお申し込みが必要となります。

過信は禁物！ 抗菌製品

財団法人 北海道 食と健康財団
管理栄養士 南部 朋子



現在、私たちの身の回りは抗菌製品で取り囲まれています。抗菌製品が大量生産されるようになった理由は、平成8年に日本中を襲った腸管出血性大腸菌O-157食中毒の大流行にあります。今回は食品衛生の面から、抗菌製品のプラスとマイナスの面を考えてみましょう。

○抗菌製品にはどんな抗菌剤が使われているか

抗菌製品には必ず抗菌剤が含まれています。抗菌製品に使われる抗菌剤は、弱いものが大多数です。強い抗菌剤や濃度の高いものを使うと、抗菌力は増しますが、使用する人の側が抗菌剤

の副作用でやられてしまうからです。残念ながら、完全に無害な抗菌剤は存在しません。多くの抗菌製品では、人に悪影響を与えない程度の、微量の抗菌剤が流れ出ることで、抗菌力を発揮しています。

抗菌製品に使われる抗菌剤にはいろいろな種類がありますが、これらは無機系、有機系、天然物系に分類されています。特に無機系の銀化合物を使った抗菌製品が多いようです。銀イオンの抗菌作用は、有機系ほど強くありませんが、他種類の細菌に抗菌効果を発揮します。しかし、抗菌力が強いといっても、それは比較の問題で、他種類の微生物に強い抗菌効果を発揮するものでもありません。

なお、天然物系抗菌剤の種類は大変多くなってきましたが、天然物系は抗菌作用が弱い反面、人への有害作用も弱いようです。

○医療関係、食品を扱う人にはプラス効果が

抗菌製品を使えば、食中毒などを簡単におさえられるものでもありません。極めて弱とはいえ、抗菌製品に含まれる抗菌剤が有害な影響を及ぼす可能性があります。一般の健康な人に限れば、抗菌製品の使用は有害・無益でしょう。しかし、医療関係者、病人を抱えている家庭、おそろしい感染症が流行している地域などでは使用する価値がありますし、使用するべきです。飲食店営業など食品製造に直接かわる人たちも同様です。これらの人たちには、抗菌製品を

使用するプラス面が、マイナス面よりも大きいと判断されるからです。

O-157やサルモネラなどの感染型の食中毒を防止する上では、食品関係業者が抗菌製品を使用するメリットはあります。しかし、一般家庭では食品は少量しか作られませんし、多くは短時間のうちに消費されます。総合的に考えると、一般の家庭における使用はかえってマイナスでしょう。

○抗菌製品がもたらすマイナス面

抗菌製品を使用することのマイナス面は、2つに分けられます。一つは抗菌剤が引き起こすアレルギーなどの有害作用であり、もう一つは抗菌剤の多用が抗生物質の効かない耐性菌を生み出すというリスクです。

有害な影響を及ぼさないように、抗菌製品には少量の抗菌剤しか含まれていませんが、有害事象の報告はゼロではありません。有害な影響が揮発性の抗菌剤によることもありますが、食品製造に携わる人々には、水道水や汗とともに、製品から流れ出る抗菌剤の影響が憂慮されま

す。現実に、抗菌製



品の実態を調査研究しているグループの報告によると、白衣や椅子に含まれている抗菌剤による接触アレルギーなどが起こっているのです。以前に比べて抗生物質の効果が薄くなっています。一方では、新しい抗生物質もあまり見つかっていません。問題なのは、抗菌製品に使われる消毒剤などに効かなくなった細菌は、同時に抗生物質にも効かなくなっていることです。

このように抗菌剤の乱用は、抗生物質の効かない耐性菌を増やすおそれがあります。無用な抗菌剤の使用は慎むべきです。

○抗菌製品のかしこいつきあい方

飲食店や大規模な食品製造に関係する人たちには、その特殊な立場からも、抗菌製品の使用はリスクを上回る利益があります。しかし、抗菌製品の使用は、あくまでも食品事故防止のための補助手段でしかありません。

家庭においても、食中毒などの防止のためには、まず、手洗いやうがいでの励行、白衣・エプロンの着用といった食品衛生の基本を守ることです。菌を「つけない、増やさない、殺菌する」という3原則の遂行も重要です。これからの季節はノロウイルスも心配です。ウイルスは抗菌製品で防御できないので、加熱調理などもきちんと行いましょう。

■参考文献

食と健康2006年3月号（日本食品衛生協会）

平成18年度 料理教室において

度行事の料理教室も盛況のうち、3回を終えました。第2

回の実習時には財団理事の小坂氏より「食の安全と食育について」というテーマで講演いただきました。



食育基本法にはじまり、最近猛威を振るうノロウイルスのこと等、身近な視点でのお話になりました。また、第3回の実習時の岩崎理事長の「日本の食文化と食事道」についての講演は、伝統的な食文化と食育をからめたお話で、出席された方々からも家庭での食生活を見直す良い機会となったとお声が多く聞かれました。財団名も新しくなり新たな気持ちで食の安全と安心をお伝えしていければと思います。次回の料理教室開催時には、是非ご参加ください。



(阿部・南部)

食と健康 元氣ツアー

9月30日(土) 実施

恒例の秋の「食と健康元氣ツアー」を今年も実施し、43名(うち9名は初参加)の方にご参加いただきました。今年は残念ながらあいにくの天候となり、収穫感謝祭と昼食のバーベキューは急遽屋内での実施となりました。

収穫感謝祭では、岩崎理事長・農園スタッフらが田植えをしたきさら3997の初穂を自然のめぐみ、皆様の日頃のご協力に深く感謝の気持ちを込めて奉獻致しました。祝詞奏上を聞きながら、日本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るこ

とを再確認しました。

岩崎理事長の「食と健康」に関する講演では、最近の様々な事件と「自然法則に則った食事」についてのお話がありました。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楽しんでいただき、雨天であったこともあり、露天風呂入浴やギャラリー見学など、いつもよりゆったりと過ごしていただければ好評でした。

(梅原)

※「食と健康元氣ツアー」は春、秋に開催しています。お問い合わせは当財団まで。



人参のマラーカオ風

人参が苦手な方も気にならずに食べられるヘルシーなおやつです。

人参のマラーカオ風

2021年

■材料 (18cmボール1個分)

薄力粉

150g

ベーキングパウダー

小さじ1

シナモン

小さじ1

卵

2個

人参

1本

粗糖 (黒糖でも可)

50g

粗塩

ひとつまみ

ゴマ油

大さじ1

■作り方

①薄力粉、ベーキングパウダー、シナモンをあわせてふるう。

②人参は皮ごとすりおろして、卵を加え、よく混ぜ合わせる。粗糖(黒糖でも可)と粗塩を加え、さらに混ぜる。

③②の中に①を2回位に分けて加え、混ぜる。

④ゴマ油を加え、生地を均一に混ぜ、オーブンシートを敷いた18cmボウルに流す。蒸気の上がつた蒸し器に入れ、40〜45分程度蒸す。

※途中、湯を足したり、様子を見る場合にも最初の15分間は蒸し器の蓋を開けないように注意する。



財団法人 北海道 食と健康財団
管理栄養士 阿部 久美子

マラーカオはいわゆる中国の蒸しパンのことで、「マラー」とはマレーシアのこと、「カオ」はお菓子を意味します。人参は、生食よりも加熱することでβ-カロテンの体内への吸収率が高まることが知られています。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、体の抵抗力を高めたり、細胞を悪性化させる活性酸素を抑制するなど働きます。また、β-カロテンは油脂や油脂を含む食品と一緒に調理すると効率良く吸収できますので、風味づけに加えたゴマ油との相性もバツチリです。

編集後記

平成17年7月15日に食育基本法が制定されました。「食育」は生きる上での基本と位置付けされました。ほぼ1年後の平成18年6月21日に道の認可があり、財団の名称が財団法人 北海道食と健康財団と変わりました。名称変更が認められた大切な意味は、今日的課題になっている「食品の安全性及び伝承的な食生活の実現に寄与する食育の推進」を実践活動することにあります。

「輝」第21号、22号(平成16年1月25日、7月25日発行)で警告された感染症・ノロウイルスによる冬の食中毒が国内はもとより、海外でも猛威をふるっています。感染症対策は鳥インフルエンザ等、更に厳しい状況にあります。

この事例を一つ取り上げてみても、食の安全性を確保するには子供を含めた消費者の役割として、風評に左右されない正確な理解と知識を得るために「食育」が必要になります。一方では、外食、加工食品に依存した不規則な食生活は子供たちの心身、人格の形成に大きく影響し、更に生活習慣病の発症へと拡大してきます。今、「食育」を自主的な運動として、みんなで盛り上げて行くことが求められているのです。

(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。