

KAGAYAKI

No.5

January. 25. 1996

輝

発行

財団法人

北海道食品科学技術振興財団

〒001 札幌市北区北12条西1丁目1番地

第1酵素ビル

☎(011)736-3000 FAX(011)736-2347

印刷

凸版印刷株北海道事業部

果実の花シリーズ - 5



あんずの花



年頭にあたつて

北海道食品科学技術振興財団

理事長 岩崎 輝明

あけましておめでとうござい
ます。皆様も健やかに初春をお
迎えのことと心よりお慶び申し
上げます。

当財団も設立して早くも3年
目を迎えるに至りました。その
間、北海道保健環境部を初め関
係各機関より適切なご指導・ご
助言を賜り、初期の目的に向け
邁進しているところであります。

食品の安全性に関しましては
一昨年、北海道保健環境部、そ
して北海道立衛生研究所のご協

力をいただき輸入米の安全性調
査の為の視察(米国カリリフォ
ニア州)を実施しました。

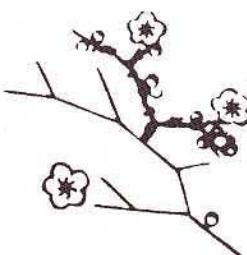
食生活の改善につきましては、
は、食と文化フォーラム(毎日
新聞北海道支社共催)を2回実

施し、道民に対し食生活の改善
など啓蒙になったものと考えて
おります。更に今年度より、自
然料理教室も開催しております。

また平成6年度から実施しま
した学術研究者に対する調査・
研究費の助成事業も第2回目を
実施させていただきました。

この程、第1回目の調査・研究
報告書ができ上がり道民の皆様
に食品の安全性の向上と食生活
の改善などにささやかながら寄
与できたのではないかと考えて
おります。

以上これ迄の事業経過の一編
をご紹介させていただきご挨拶
といたします。



「日本食の良さを見直そう」 第2回食と文化フォーラム開催

眞の健康は正しい食生活が基本です。近年は食事の洋風化に伴って、糖尿病や高血圧といった成人病が急増しています。その点、日本食は世界的にも注目される健康食といえるでしょう。そこで、去る12月1日、当財団と毎日新聞社の主催により、食の在り方、特に日本食の良さを改めて考える「食と文化フォーラム—日本食の良さを見直そう」を、ボルヌー札幌にて開催しました。



大事にしたい日本古来の食文化

収調講演

事にしたい日本古来の食文化

ライフ・コードイネーター フランソワーズ・モレシャンさん

砂糖と脂肪が蔓延する
日本の食生活

今日は「食と文化」についてお話しします。食と健康は人間にとつて、とても大事なことです。

ジユースです。ジユースの中に
は何が入っていますか。お砂糖
です。日本は本当に砂糖をよく
使います。砂糖に関するはず
のない食べ物にまで入っています
。日本には「甘くておいしい」
という言葉がありますね。どう

日本の今の食生活は、本当にどうなっているんでしょうね。

る常識から少し外れていませんか。昔は、日本もフランスもその他の国も常識的だったのではないでしようか。どの国も家中におばあちゃんがいて、おばあちゃんたちから経験のたっぷり入った常識を伝えられていたんじゃないですか。それが今はありません。

今は子供が「のどが渴いた」と言つたら何が出てきますか。

して甘くていいんですか、と外国人の目から見れば思います。どうかで見るだけ小さい時から、甘いもののイコールおいしいという自己暗示を入れないでください。日本の社会は、甘いものが好きな甘えん坊が多いんですよ。甘えん坊の大人に何がで起きるんですか。そういう人に、いい社会やいい国がつくれるんですかと言いたいですね。

からのおやつを生かせばいかがですかと言っています。そして、日本の大昔の食べ物を生かせばいかがですかと言っています。

砂糖と並んで、日本人の好きなものは、脂肪、揚げ物です。私は、20年前に再婚しました。永瀧達治というフランス音楽の評論家です。この人は、私より12歳年下なんですが、揚げ物ばかり。私が未亡人になりそうです。どの男性も揚げ物が好きです。

さに加えて、色の演出もしたんです。お肉のまわりの野菜は、グリンピースやいんげん、ブロッコリーなどのグリーンと必ずトマトを添えました。グリーンとレッド。寒色と暖色。だから、お皿がテーブルの上に出る時、精神的な安心感がありました

ね。消化を助けるよりだれも、この色の組み合せを見ただけで、刺激を受けて出てくるんですよ。あと、蒸した料理もいいことで、肉も魚も野菜も全部蒸していました。これにマッシュボーテなどのでんぶんを必ず入れて、赤、緑、白にするの。見ただけで安心感があります。内のおかげで安心感があります。内のおかげです。私の食事は、サルダとオリーブオイル、ミネラルウォーターにチーズが中心。チーズはお肉の代わりで、タンパク質、カルシウムを取ります。脂肪も入っているけれども、デザートを食べなければいいの。それに必要な脂肪を取らないと、しわくちゃになっちゃう。そして、玄米とお漬物とおみそ汁。主人は玄米が好きじゃない

ので、わざわざ白いご飯と玄米をつくって食べています。

今は、バブルが弾けて、やつと人間が常識を少し取り戻して

きています。曲がっているキュウリでも本物の野菜だつたらいいじゃないですか。今フランスでは、自然の野菜に塩こしをかけただけで食べる人が増えました。そして、農薬の入っていないもの、虫にちょっと食われているものを選びます。動物や虫の方がおいしいものを知っている。こういうのを探すのが、自然に対する愛情でしよう。日本の食文化は、私の専門ではないんですが、それでも私は、日本の食文化大事にしましょうよと、言うの。主人には「お前は、日本の文化的右翼だ」と言われるけど、日本の昔からの食生活をもっと大事にして、食卓を見直しましょうよ。

A black and white photograph of a woman with short dark hair, wearing a dark beret and a necklace. She is smiling and holding a microphone, suggesting she is speaking or performing. The background is a plain, light-colored wall.

九州大学付属医療技術短期大学
講師

高烟 康子氏

和食は世界一の伝統食

せひ
木精白のお米を
食べてほしいですね。

すよ。その良さをぜひもう一度見直してほしいのです。

現代は、添加物や薬づけなどで国民の三人に一人はアレルギー体質といわれており、医療費も膨大です。ぜひ皆さんには、今から食生活の見直しを図り、未来に向けて健康を培つていだきたいと思っています。

食べられるフクロの味が増えているといいます。嘆かわしいことではないですか。

動物の適応食は歯に現れます。私たち人間の主要な歯は、ほとんどが穀物用なんです。玄米には、すべての栄養素が完ぺきに入っています。先日お会いしたデンマーク大使の奥様も23年間玄米を召し上がつていらつしゃるそうです。



農業科学研究所
所長
中嶋 常允氏

健やかな体は日本食から

明治時代、ドイツのベルツ博士という人が人力車で旅をした時のことです。自分はごちそう食べて、いるのに、車夫は、にぎり飯とみそ漬けやたくわんなどを食べているのを見た博士は、翌日、車夫に大きなビフテキをごちそうした。ところが、それを食べさせたら、これががと

農業科学研究所
所長
中嶋 常允氏

健やかな体は日本食から
れもできるだけ未精白のお米を
中心に季節の野菜や海藻を加え
た食生活を心掛けるようにして
下さい。

本国民一億二千万人が成人病に
邁進していくのを、今こそ止め
なければならないのです。

食中毒を減らすためには

財団法人北海道食品科学技術振興財團 理事 小坂栄太郎



理事 小坂栄太郎

戦後5年 国内における伝染病の発生は極端に減つてほとんど無に等しい状況にある。これ

菌の御三家」ということになる。更に、本道ではこれに大変厄介なボツリヌス菌がプラスされ る。ここ数年発生が多くほっとしていただ矢先昨年10月後志地方で発生しており、飯寿し等の食品によるこの食中毒も要注意である。

それは、今の社会で、全てに経済性が最優先して食品衛生の折衷や原点が忘れ去られているためではないのか。そのため食中毒を軽視し食品に対する見方や取り扱いに厳しさを欠く点があるのではないか。大いに反省すべきである。関係者は、食品が

いつどこででも多くの細菌に汚染される危険が多い事を深く認識して、食品衛生の原点である清潔衛生的を主体に、食品衛生管

(アントシアニン系)もゆでておき、彩りに使いました。デイル(ハーブ)と輪切りにしたロコトを飾り、ドレッシングをかけます。合わせ酢・ごまみそ・酢みそ

とひきり美味しいPOTATOを知ろう2

財団法人北海道食品科学技術振興財団 管理栄養士 鈴木亮子



百人から数人に減っているが、患者数は毎年3万人前後と全く変化なく推移している。これは最近の大量調理、大量消費傾向によるもので、事件1件当たりの患者数が年々増加し規模が大型化傾向のためである。

また 食中毒の原因は 90%
以上が、細菌によるもので、中
でも、腸菌ビブリオ、サルモネ
ラ、黄色アドウ球菌が「食中毒細

全て統計上に載つたもので、この他、表に出ない陰の事件が相当あるはずで従つて患者数は更に相当多いものと思われる。しかば、どうしてこの様な経済

きつと多いはず。
今回も、じやがいも博士のところへおじゃましてきました。場所は、札幌から車で40分、恵庭市下島松にある北海道農業

● シヤキシヤキボテトサラタ
(どうや使用)
とうやを太さ2mmのせん切り
の少ないハーブを上手に利用し
た料理ができ上がりました。

●シャキシャキボテトサラダ

とうやを太さ2mmのせん切り

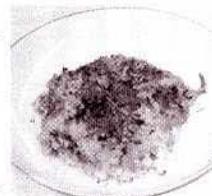
●鮭とボテトのソロツケ

じやがいもを熱いうちに裏ご



し (マツ
シユドボ
テト)、鮭
の缶詰を
混ぜたも
のを使い

ました。コナフブキは根釣農業
試験場で育成されたでんぶん原
料用のじゃがいもです。ベニア
カリとコナフブキは性質が似て
いて水分がないので、きれい
にコロッケが仕上がります。



●お好み焼き

(ベニアカリ・コナフブキ使用)

でんぶ

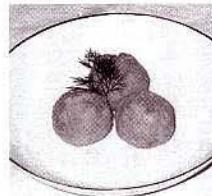
んの多い
性質を有
効に活か
した一品
です。じ
やがいもは

温 (140°C) で火をとおし、最
後は高温 (190°C) にします。
ホッカイコガネはフライ用に育
成された品種です。糖分の少な
いじやがいもなので、甘みがあ
りませんが、それだけにじやが
いもらしいじやがいもです。

ながら揚げます。最初はやや低
温 (140°C) で火をとおし、最
後は高温 (190°C) にします。
ホッカイコガネはフライ用に育
成された品種です。糖分の少な
いじやがいもなので、甘みがあ
りませんが、それだけにじやが
いもらしいじやがいもです。

ましたら、コンソメ・塩・こしよ
うで味をととのえます。コリア
ンダー (ハーブ) とロコトを飾り
ます。ロコトはとても辛みが強
く、エスニック風なスープが仕
上がりました。

じやがいもは品種によってそ
れぞの特性があります。加工
用・業務用ばかりではなく、ご家
庭でも用途に適した使い分けを
するのがよいでしょう。これが
上手になると、じやいも料理が
一層楽しくなりますね。これが
ございました。



●茶巾絞り (島系575号使用)

の品種で
ある島系
575号

育成中

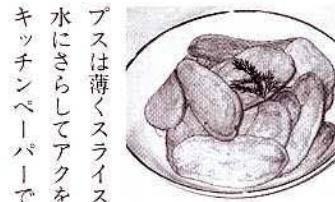
に、さつまいもによく似ていま
す。マッシュドポテトを作り、
観とも



じゃがいも博士の梅村芳樹さん

表1 主要品種の調理特性

	肉色	肉質	貯蔵性	煮くずれ	剥皮変	調理後黒変	用途
農林1号	白	中	中	中	中	甚	でん粉・チップス原料用・業務用
トヨシロ	白	粉	良	中	少	少	ポテトチップス・フライドポテト・コロッケ
ホッカイコガネ	黄	粘	良	無	無	微	サラダ・煮物・フライドポテト
キタアカリ	黄	粉	やや不良	多	中	微	皮つきのまま蒸す・レンジでベイクドポテト
とうや	黄	やや粘	中	少	無	微	サラダ・煮物
ベニアカリ	白	粉	中	多	微	少	コロッケ・パンケーキ・お好み焼き
さやか	白	中	良	少	微	微	サラダ・煮物
メークイン	淡黄	やや粘	やや不良	少	無	中	煮物
男しゃくいも	白	粉	良	多	甚	中	食用の主要品種ではあるが、変色しやすい



●フライドポテト・ポテトチップス (ホッカイコガネ使用)

フライ
ドポテト
は太さ1
cmのせん
切り、ボ
テトチッ
テト

●まるごとポテトスープ
(島系575号使用)



鍋に水
とレモン
グラス
(ハーブ)
の茎をい
れ、火に

茶巾絞りにしました。自然な甘
みがあり、おやつに最適です。
シナモンを加えると、上品な香
りが楽しめます。



一緒にじゃがいも料理を勉強しました。
お母さん 中尾京子さん
お子さん 春菜ちゃん 朝日香ちゃん

それぞれの特性があります。加工
用・業務用ばかりではなく、ご家
庭でも用途に適した使い分けを
するのがよいでしょう。これが
上手になると、じやいも料理が
一層楽しくなりますね。これが
ございました。

第一回自然食料理教室 報告

今年度の事業のひとつであります、当財団主催自然食料理教室が、平成7年7月～9月にかけて、札幌市女性センターを会場に実施されました。

第一回ということで、1コース3回、参加者25名で、和気藹々のうちに終了いたしました。

時期的に、北海道も味覚、収穫を使つて、家庭でもできる料理を実習し、その他にも、その季

節の野菜を使った料理を、紹介・試食していただきました。

す。

また、季節柄、食中毒の発生

なども多く、見過ごされそうな家庭での食中毒の発生の可能性を自覚していただき、家庭で必要な予防法についても学んでいただきました。

今回は、女性ばかりの料理教室となりましたので、会を重ねるたびに、皆さんのお日頃の料理の腕前も披露していただき、家庭での自慢料理の紹介や苦労話なども飛び出し、楽しい料理教室となりました。

今後、このような事業も、ますます充実、発展させて、皆様に気軽にご参加いただけるよう、うな事業にしてまいりたいと思つております。



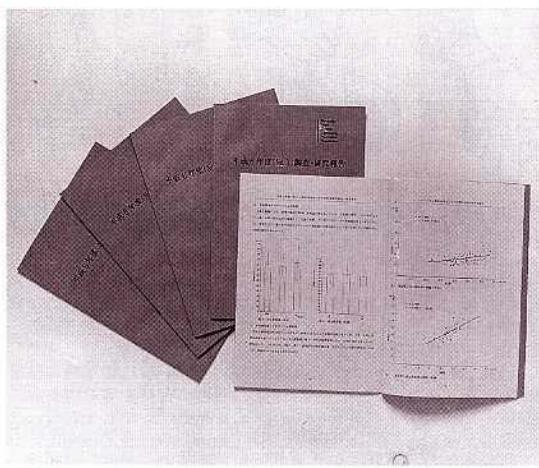
にぎやかに時には
真剣に実習にチャレンジ
した参加者のみなさん



おりま
す。

平成6年度(No.1)調査・研究報告書発刊する

昨年度援助金の対象となった8件の調査・研究報告書ができました。



部数に若干余裕がございますので、必要な方は事務局までお問い合わせ下さい。

■平成7年度 財団法人 北海道食品科学技術振興財团 援助金対象研究テーマ(援助金30万円)

『ビタミンB₁₂源としての海藻の有用性』
北海道教育大学 教育学部 札幌校
家政学科 教授 山田正二

『ポツリヌス毒素複合体の形成と解離、その意味(2)』
東京農業大学 生物産業学部食品科学科
生物化学研究室 教授 井上勝弘

『食品含有非ヘム鉄の理化学試験による有効性評価』
北海道立衛生研究所 食品科学部
健康栄養科 研究員 佐藤千鶴子

『スナック菓子の油脂の性状分析と食塩定量による食品化学的および食品衛生学的評価』
帯広大谷短期大学 生活科学科 教授 野間康男

『道産野菜に含まれる食物繊維と機能性二次代謝物の栄養生理効果と加工食品への応用特性に関する研究』
藤女子大学 人間生活学部食物栄養学科 助教授 知地英征
藤女子短期大学 生活学科 小林祐子

『有機質肥料を施用した野菜の成分に関する研究』
北海道文教短期大学 食物栄養学科
助教授 荒川義人 副手 渡部しおり 敬称略

札幌健康大学講座が 開かれる



平成7年10月15日 札幌市の札幌サンプラザで170名のご参加をいただき、札幌健康大学講座を開催しました。

講師には当財団理事山田良子さんと小児科医の後木建一先生をお迎えし、健康と食生活の関連について講演をいただきました。特に後木先生には小児科医の立場からアトピー性皮膚炎と食事の関連について実際の治療例から、分かりやすいお話をいただきました。ただき盛会の内に終了しました。

特に後木先生には小児科医の立場からアトピー性皮膚炎と食事の関連について実際の治療例から、分かりやすいお話をいただきました。ただき盛会の内に終了しました。

ただき盛会の内に終了しました。

ただき盛会の内に終了しました。

A 塩少々
木綿豆腐……………1/2丁
（片栗粉大さじ）………1杯

生姜みじん切り小さじ
とうもろこし缶詰……………1/2杯

柚子少々
だし汁・しょうゆ・酒 各適宜
三つ葉……………50g
■作り方
①豆腐は茹でて水気を絞り、すり鉢でよくすり、Aで調味し、4等分する。
②ぬれ布巾に具の1/4量を取り、とうもろこし缶詰の1/4量を真ん中に埋め込み、茶巾にして輪ゴムで止める。
③②をよく湯気のあがった蒸し器で5~6分蒸す。
④③の布巾をはずしてお椀に盛り、あたたかい汁を注ぐ。
⑤吸い口に三つ葉と柚子を添える。



ふくさ豆腐のお吸い物

われていますが、薬効のある物質を含み、食品の調理に微量に加えて、香りをととのえ、色を美しくするものが多いので、食物に美觀を添え、独特的の刺激味によつて食欲をそそるはたらきがあります。古くから多種多様なものが利用されてきました。

たとえば生姜やからし、山椒、とうがらしなどは良く使われる代表的なものです。こし芋・わさび・にんにくなども今の季節には欠かせない香辛料です。

このような香辛料は、体内の新陳代謝を活発にし、殺菌作用もありますから、日本のようないい處で、今季節の旬のものを使つて実習いたしました。

その中で、今季節の旬のもので代用できるようなものがありますので、紹介いたします。

ごちそうで疲れた胃も少しのわって、あつさりとしたお吸い物もいいものです。

あたたまつください。

薬味を使っておなかの中から薬味は、香辛料の略称とも言

マイクッキング Vol.2

財団法人北海道食品科学技術振興財団

管理栄養士 斎藤 瑞代

Vol.2

生姜みじん切り小さじ
とうもろこし缶詰……………1/2杯

柚子少々
だし汁・しょうゆ・酒 各適宜
三つ葉……………50g

北海道食品科学技術振興財団・研究援助制度 応募者募集

当財団の事業目的のひとつであります援助制度が昨年度より開始されました。

今年度はこの制度を更に充実させ食品衛生及び食生活の改善に関する各分野で研究されている方を対象に、一研究（調査）30万円を限度に援助することとなりました。

研究（調査）のテーマは食品衛生に関するものと食生活の改善による道民の病気の予防及び健康的な増進に寄与するものとし、当財団の審査委員会で審査し、援助金を交付いたします。

なお、次回の募集期間は平成8年9月1日から9月30日まで。

研究成果は一年後公表させていただきます。お問い合わせは当財団事務局まで

編集後記

当財団のメイン事業である第1回援助金の対象となつた調査・研究報告書を昨年12月に取り纏めさせていただきました。先生方には難しい学術的な部分を分りやすく書いていただきましたので、多くの方々に読んでいただければ幸いです。今後もこの制度の充実を更に図つて参りたいと思いますので、何卒ご支援の程よろしくお願い申し上げます。

（堀川）