

KAGAYAKI

輝

No.16

July. 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 16



プラムの花

暑中御見舞い申し上げます。
仕事柄、昨年は二〇〇日を超える出張をし、一三八回のフライトをしました。そんな関係で全国各地を訪れますが、つくづく感じますのは、北海道の湿気の無い夏の暑さは、大変助かる事です。これは、冬の厳しい寒さに耐えたご褒美と思う程です。
さて、先日久しぶりに、経営コンサルタントとして高名な、船井幸雄先生の講演を拝聴してまいりました。二十一世紀のサービスのキーワードは「本物思考」と申されました。



財団法人
北海道食品科学技術振興財団
理事長 岩崎輝明

21世紀のサービスのキーワード「本物思考」

までは、地球は千年持たないと言われて来ています。
そのような矛盾する社会の中にあつて、人々の意識にも反省が芽生え始めて来て、自然環境や法則に沿った「本物」を求める兆しが見えはじめていると話されました。
講演の中で印象に残った一つに、五千軒ものコンサルタント先を訪問した中で、一食品加工会社が、加工の段階で防腐剤を使用している話題でした。日本の防腐剤の使用量は、一人当たりに換算するとアメリカの九倍との事。食中毒は防止できる反面、過剰に使用された結果、防腐剤が効き過ぎて、大事なお腹の中の腸内細菌までが悪影響を受け、土葬のアメリカ人は二年で土に還えるが、日本人なら二十年はかかるでしようとのジョークも飛び出しました。
事業は、すべからず世の中、人の為という大儀を忘れず行うべきと説かれました。
当財団も、食と衛生、食と健康づくりをめざし、創意と工夫と努力を重ね、社会のお役に立ちたいと精進いたします。

平成13年度の事業計画が決まりました。



財団法人北海道食品科学技術振興財団の理事会並びに評議員会が、三月十四日、五月十五日に札幌市内の札幌第一ホテルで開催されました。

会議では、岩崎輝明理事長から、「事業は年々充実しており、会員の方々からの財団に寄せる期待も益々高くなっている。新しい年度は厳しい状況の中でも、更に工夫をこらした事業を推進したい。」と挨拶があり、議事に入りました。

各委員から慎重な審議をいただき、平成十二年度の事業と決算、平成十三年度の事業と予算が原案どおり可決されました。

なお、将来に向けて、財源の確保、財団の名称などについても論議がされました。

平成13年度 事業計画

基本方針

食生活の近代化・国際化が進み、食の豊かさを実感できる日常になって参りました。このような社会の中で、より健康な生活を送るために、食品の安全性の確保と食生活の改善は重要な課題と言えます。このような課題を踏まえ、調査・研究並びに啓発などの事業を実施します。

事業計画

1 調査研究

食品衛生・食品の安全性及び食生活の改善に関する文献の収集を行います。

食事教育にかかわる書籍や資料の収集を行います。

必要に応じ研究テーマを設定し、委託調査を行い発表します。(委託調査研究費の上限は30万円とします)

2 会報の発行

食品の安全性及び食生活の改善をテーマとした広報誌「輝」を年2回発行し、食品関係企業、研究機関、諸官庁、市町村教員委員会、賛助会員、フォーラム参加者、一般民間人に無料で配布します。

3 助成制度

食品衛生及び食品の安全性と食生活の改善に関し、各分野で研究されている方々の中から、当財団助成金交付審査委員会で選ばれた研究者に(団体を含む)、30万円を上限に予算の範囲内で助成を行います。

4 フォーラムの開催

年1回300人程度の参加者を予定し、食品衛生や正しい食生活と健康のあり方について、道民に広く啓蒙するため、学識経験者等を招きフォーラムを開催します。また、その要旨を新聞紙面に掲載する事とします。

5 論文の出版

3の項目による助成金対象者の研究結果を論文に纏め発行します。また、その要旨を広報「輝」に掲載します。

6 料理教室の実施

食品衛生の啓蒙と食生活の改善を目的とした料理教室を、道民を対象として行います。

7 食事教育事業

食品衛生及び食事教育の啓蒙をラジオを通じて行います。

食事教育事業として有機栽培野菜の見学ツアー等を行います。

食生活の改善や健康な生活をテーマとした市町村の研修会に、講師の派遣を行います。

子供を持つ親や教育関係者に、食品衛生と食事の大切さを認識していただけるよう、教育講演会等を行います。

財団法人論文集 No.6

調査・研究報告書の概要

平成十一年度に募集いたしました、食の安全と食生活の改善等に関する調査・研究につきまして、一年間の研究を終えたものを報告書No.6として発刊しました。研究をまとめられました諸先生に厚くお礼申し上げます。ここに、研究成果の概要を掲載することにいたしました。

北海道産そばの栄養価と 血圧降下成分（ルチン）に 関する研究

天徳大学看護栄養学部栄養学科
教授 荒川 義人

米や麦類と同様、そばは穀類の一つで、我国では古くから救荒作物として利用され、その栄養価も高く評価されてきました。

最近、とくにそばに含まれるルチンという成分に、高血圧予防、酸化防止などの効果が認められ、健康食品としてさらに注目されるようになりました。

ルチンという言葉は、おそば屋さんのおスタターにも登場しております。我国のそばの利用法は、主にそば（そば）として、しかも一般に普通そば（甘そば）と呼ばれる種類に限られてきましたが、そばのルーツとされる中国西部ではダツタンそば（苦そば）の利

用が盛んで、主食やお菓子など種々の食べ方が伝承されています。

しかも、この地域の人々には、我国に蔓延する生活習慣病など存在しないともいわれ、ダツタンそばのもつ食効に関心が集まっています。

北海道は全国一のそばの産地でありながら、知名度では信州（長野県）に遅れをとり、ダツタンそばもかなり以前から北海道の一部で自生、あるいは栽培されてきたのですが、必ずしも有効に活用されてきていません。このダツタンそばの成分研究で、ルチンが時には普通のそばの百倍近く含まれていることなど、特性が少しずつわかってきました。

今回の研究では、北海道で作られている普通そばとダツタンそばの栄養価やルチン含量を詳細に調べてみることにしました。その結果、①栄養成分のたんば

く質、灰分、ビタミンB₁、B₂、そして生理的作用を有するルチン、いずれもダツタンそばに多く含まれていること、②ダツタンそば粉を原料とした乾麺では、ゆでる前は勿論、ゆでて食用する時点でもかなりのルチンを摂取できること、ただしメーカーによってはそれが期待できないこと、③ダツタンそば茶は浸出液を飲用してもルチンを相当摂取できること、などが確認できました。一方で、④普通そばの乾麺、生麺、そば茶ではルチンをあまり摂取できないこと、などもわかりました。普通そばの場合、健康イメージが先行しすぎていくようです。今後、ダツタンそばの特性についてさらなる研究を進め、その特性を日常の食生活に生かしていただくことが有意義であると考えております。

食生活およびライフ スタイルが口腔衛生状態に 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

近年の食生活を含めたライフスタイルの変化により、肥満や糖尿病をはじめとする生活習慣病が増加しております。口腔においても同様にさまざまな影響を受けていることが考えられます。

歯科臨床では経験的に齲蝕や歯周疾患とライフスタイルとの関連性が指摘されていますが、食生活と関連づけられた調査、検討は十分に行われていないのが現状です。そこで、食生活を含めた生活習慣が、口腔衛生状態にどのような影響を与えているかについて、幼児期を対象に調査を行いました。調査は、札幌市内の保育園四カ所の三歳から六歳の園児（二五六名）とその保護者を対象に、幼児の口腔診査と保護者に子どもの食生活・生活習慣に関するアンケートを実施し、次のような結果が得られました。

①齲蝕罹患率については全般に低い値でしたが、多数歯にわたる齲蝕罹患者が一〇％存在し、齲蝕の状況はほとんどないか、多数存在するかの二極分化傾向にありました。②歯肉炎をはじめとする歯肉の所見や広範囲の歯垢の付着状態の所見を持つ者が依然として多く、それは、齲蝕活動性試験の結果からも裏付けられました。③口腔衛生状況の悪化は、齲蝕だけでなく、噛む力にも影響を与えていることが示唆され、噛む力の強さは、食習慣を中心とする生活習慣との関連性が考えられます。④夜型の生活習慣の幼児ほど齲蝕が多く見られ、逆に早寝早起きの習慣が身に

付いている幼児は、齶蝕がない傾向にありました。⑤間食については、回数は昔に比べ減少しているが、依然として就寝前に与えている保護者が多いことがわかりました。また、間食の量と齶蝕との関連性は薄く、むしろ与える時間をきちんと決めることが、幼児期の口腔の健康維持に大切であることが示唆されました。

今後は、主食・主菜・副菜という食事や栄養の摂取状況との関連について検討したいと考えております。

北海道型の健康な食生活を 目指して—現状調査と 微生物学的研究

光塩学園女子短期大学食物栄養科
助教授 石井 智美

高齢化社会を控え、健康に暮らす上で「食」が益々重要になってきています。この度の研究は、若い女性の食の現状を知るとともに、北海道で製造されている食品の中で、ヨーグルト、豆腐に注目し、その継続摂食による生化学的影響を血清から調査しました。そして発酵乳から分離した菌株による乾燥菌体を摂食させたラットの、脂質代謝を検討しました。

その結果、若い女性の食は個人

差が大きく、またその差は、生活形態よりも、個人の食への姿勢から生じており、個食も多くみられました。コンビニエンスストアでは、おにぎりを筆頭に調理品、半調理品が、土曜・日曜に購入されております。

喫食物を記録用紙記入と写真撮影から調査した結果、自炊では洋風中心の一皿の盛り合わせで、野菜の摂取はサラダが多く、ご飯茶碗、汁椀が調査期間中使われなかったものもあり、食の周辺が調査出来ました。

各群別の平均エネルギー摂取量は、一群、ブランク、二群、ヨーグルト二五〇g摂食、三群、ヨーグルト二五〇g+豆腐八〇g摂食の間では、いずれも有意差がなく、年代別の生活活動強度I(軽い)と近い値でした。

蛋白質量で三群は一群より多く有意差があり、カルシウム量は、二、三群共に一群より多く有意差がありました。また、ヨーグルトの摂食によつて便秘解消に顕著な効果があり、継続摂取の重要性が被験者に認識されました。

発酵乳中の菌株が生体に及ぼす効果についての実験では、馬乳酒から分離した菌を増殖させ乾燥粉末にした菌体食のラット群と、コントロールに体重差は

無く、血清コレステロールで有意差がありました。このことから馬乳酒中の多量の菌体は、ラットにおいて血清コレステロールを上げない代謝機構に関与していることが示唆されました。これらのことから食材を合理的に選択することが、今後の食に重要であるといえます。

青年期の健康と生活習慣 およびダイエットに関する 調査と食教育の検討

(青年期男子および女子学生の
痩せ願望に関する意識調査)

札幌医科大学保健医療学部一般教育科
助教授 山田 恵子
北海道教育大学教育学部札幌校家政学科
教授 山田 正二

青年期の男女学生が、「痩せ願望」をどの程度持ち、痩せる目的の違いによつて、体型や減量法に対する意識の差が見られるかどうかを調査しました。調査は、宮城県にある医療・福祉系の専門学校生男子二七四名、女子三五一名で、形態に関する項目として、身長、体重、BMI(ボディマスインデックス)、体脂肪率を測定しました。また、理想とする体重を記入させ、それに対応するBMI値を算出しました。アンケートによる質問項目は、①自分の体型評価、②現在の体型に影響を与えたと思われる要因、③今後の理想体型、

④理想体型の判断材料、⑤理想体型になりたい目的、⑥興味あるいは実施したい減量法であります。実際の体型の違い(BMI値22未満と22以上)、あるいは「痩せ願望」の有無によりグループピングを行い、意識の違いについて検討しました。男子学生ではBMI<22群で28%(61人中45人)、BMI≥22群で78.8%(131人中89人)、女子学生ではBMI<22群で92.2%(43人中24人)、BMI≥22群で99.1%(108人中107人)が痩せ願望を持ち、特に女子学生では、実際の体型にかかわらず大部分が痩せ願望でした。女子学生のBMI<22群の痩せ願望群で、痩せ志向が顕著であり、中でも美容を目的とした痩せ願望の場合に顕著な体型誤認がありました。

痩せ願望者が興味・実施したい減量法の調査で、手術、薬剤、絶食、単品食、水分放出など効果や実施上に問題のある減量法に興味を示したものは、男女共に美容を目的とした痩せ願望群で、その割合が高くなっています。極端な痩せ願望や医学的に問題のある減量法により、栄養失調状態に陥ったり、神経性食思不振症、拒食症、大食症といった問題に発展する危険性があります。現在、食事に関する調査を行っていますが、青年期の食生活は決して豊かとは言え

ない結果が得られており、痩せ願望を持つ青年期の学生に対し、どのような食教育が適切であるか、今後検討したいと考えます。

北海道産食用果実の抗アレルギー効果の探索

秋田県立大学 生物資源科学部
助教授 吉澤 結子
恵庭リサーチ・ビジネスパーク株
研究員 浦島三眞子

近年、花粉症やアトピーなどアレルギーに悩む人が増え、その理由は、生活ストレスの増加などによる免疫能力の低下が大きく関わっているといわれています。アレルギー治療には副作用が多いが、一方ではシソ油などの植物性食品に改善効果が見出されているので、植物性食品からは、より副作用の少ない抗アレルギー作用成分を見出す可能性があります。

そこで、北海道産の野生食用果実及び東北地方の野生栽培果実、山菜ならびに海藻試料の抗アレルギー試験を行いました。

当初は、抗アレルギー試験方法の導入と確立の条件検討から開始し、実験条件の確立に重点を置きました。抗アレルギー試験として、予備的にヒアルロンダーゼ阻害試験を北海道産の野生果実で試みしました。その結果、被験果実試料に抗アレルギー作用があると判断さ

れましたが、生体反応により近い系としてマウスマスト細胞を用いた検定法を採用しました。初期アレルギー反応で重要な役割を果たすマスト細胞のアレールゲン架橋後脱顆粒時に放出されるケミカルメディエーターであるβ-ヘキソサミニダーゼを定量し、これが植物エキスによって抑制されるかどうかを検定して、活性を示す植物を見つけることを当面の目的としました。東北地方の野生栽培果実、山菜ならびに海藻試料について検討し、これまで得られたデータから海藻のうち二種類で興味ある結果を得ました。

海藻のアレールギー細胞に関する活性な成分が解明されれば、海藻の利用も増すことが期待されますし、アレルギー応答に関わる研究にとつて、新規な抗アレルギー剤となる可能性もあるので、さらにスクリーニングと活性成分の解明を進めていく予定です。

アルファルファから分離した乳酸球菌が生成する抗菌性物質の特性

酪農学園大学酪農学部食品科学科

教授 菊地 政則
同大学院生 萩埜 由香

木村 園子

乳酸菌は自然界や人、動物の腸管等に常在し、古くから食品製造や食品保存に広く利用されてきました。乳酸菌のこのような働きは、この菌の利用価値の高さを示しています。乳酸菌の多くは有機酸を含め幾つかの抗菌性物質を生成するが、最近、タンパク質性の抗菌性物質バクテリオシンが注目され、プロバイオティクスとしての利用に向け、多くの研究が行われています。

本研究は、アルファルファの搾汁発酵液から分離した乳酸球菌が、主にグラム陽性菌に対し強い抗菌作用を示したことから、生成される抗菌性物質と感受性菌の相互作用、抗菌機作について検討しました。本供試菌株は、H17培地およびCGB培地において、培養初期にバクテリオシンの生成が始まり、定常期の初期には最大活性25,000AU/mlを生成しました。また、ペプシン、パイン、トリプシン、α-キモトリプシン、プロナーゼKで一時間処理すると抗菌活性は失活します。

しかし、100℃で30分間の加熱処理においても全く活性は低下せず、121℃・10分間の加熱でも活性は50%以上が残存することから、低分子のバクテリオシンと判断しました。

次に、本バクテリオシンの抗菌

メカニズムについて検討し、指標菌の懸濁液に本バクテリオシンを添加したところ、濁度の低下が認められ、同時に菌数低下を示したことから、溶菌による抗菌作用と判断しました。また同様に、乳酸菌を指標菌として菌体内酵素β-ガラクトシターゼを指標に、細胞内容物の漏出を測定した結果、バクテリオシンの添加によって指標菌体からβ-ガラクトシターゼの漏出が確認されました。

本バクテリオシンと指標菌を混合した上清液では、バクテリオシンの残存活性が低下することから、細胞に吸着することによって抗菌作用を現わすと思われる、この吸着は比較的酸性条件で高められたことから、バクテリオシンの吸着性と溶菌作用にはpHが関係していることが示唆されました。

平成13年度 調査・研究助成金応募者の募集

期間 平成13年10月1日から10月31日まで

この助成金は、食品衛生及び食生活の改善に関する分野を研究されている方を対象に、1研究30万円を限度に助成する制度です。研究テーマは、食品衛生に関するもの、食生活の改善等を通して病気の予防及び健康増進に寄与するものとし、当財団の審査委員会で審査を行ない、助成対象課題を決定します。応募の問い合わせは、財団事務局まで。

今、食と農をいかに近づけるか。

―食の安全性の立場から―



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

先の農業白書で課題となったこの件について、「食の安全」の観点から検討してみたい。二十一世紀の食が安全である事を最大の目標にすべきである点に異論はないはず。

従って、最新の食品衛生管理手法の「HACCP」等の考え方を関係者に取り込み定着させる必要がある。特に、本道は、日本の食糧基地として、大きな役割を担うためにもより重要な事である。とにかく、食は安全が第一である事を忘れてはならない。それは過去の多くの食品事故が証明している。

二、最近の実例

今も食中毒は減らず特に、昨年の大手乳業メーカーの食中毒事件は、大きな教訓を残した。この事件を見ても今、食と農が大きく離れている事がよく理解できる。牛乳は、食品として安全であるはずが、経済優先、大量生産の中でこの大切な原点を忘れた結果である。

とにかく、この新しい世紀は、生産サイドが人を大切に思い、人のために安全な食材を提供する努力をすべきである。安全に自信のある食材づくりのために、安全、安心が第一という新しい意識をもった人達を育ててゆくことも今後の大きな課題である。農業とは、只、大量生産で経済優先主義で利益のみを追求するものではなく、より安全な食づくりを実践することが重要である。従って農業にとつては食の安全を今世紀最大の課題とし推進してほしいものである。更に食品の生産、加工に係る食品企業も又、常に消費者の求めているニーズを的確に把握し、安全・衛生的な食品づくりに徹すべきは当然のことである。

最近オーガニック牛乳が消費者の人気をさらっている。これは無農薬の牧草で牛を育て、牛舎の清潔に最大限気を使い、万が一牛が病気になるっても抗生物質は使用しない。従って、当然乳房炎乳などが原料乳に混入する心配はなく大いに安心である。

要は、牛乳に限らず農産物全般を含め、人の口に入る食を生産する者は、人に優しい感性で安全に対する気配りに努め、より食と農業をつなぐかけ橋をつくりあげることが重要である。これがまさしく農場から台所まで安全な食を提供しようとする「HACCP」の精神そのものである。

この様な農業が育つことにより、消費サイドから信頼され、食と農が近づき、心優しい両者の関係が成立するはずである。とにかく今私達は、人の生命にかかわる食品衛生の重要性をしかと認識すべきである。

三、生産サイドは人に優しく

結局、食と農を近づける最大の要因は、食の安全確保について、生産者、消費者が同一のレベルでお互いに安全に対する理解を深める努力をすること。今、食と農が近づくためには、食の安全、安心は、人に対する優しさ思いやりのあらわれである事を肝に命じ、農が食にできる限り近づき努力をする事が重要である。とにかく、より早く、食・農接近の新しい時代が来ることを心から念じている。

四、むすび

（平成十三年六月二十五日記）

「食と健康一口メモ」ラジオで放送します。

現在の私達の社会を見ますと、生活時間の大きな変化に伴い、食生活も多様化し、また市場には様々な加工食品が氾濫しております。同時に、消費者が食品の安全性を求める傾向もますます強くなって来ました。

当財団では、これらの課題に着目し、「食と健康」という観点から、新しい食品情報の提供や、食の人体に与える様々な影響などを、わかりやすく伝えるために、当財団がスポンサーとなり、平成十三年度もラジオ放送を行うこととしました。

ラジオ放送には、当財団の岩崎輝明理事長をはじめ、財団の理事並びに島尻直美管理栄養士、斉藤奈緒管理栄養士の出演を予定しております。時間帯などについては、まだ決定しておりませんが、平成十三年十月から平成十四年三月までの六ヶ月間、毎週一回を予定しております。

将来は、放送しましたテープの配布などを通して皆様のお役に立つようにと考えております。

抗菌グッズを上手に使おう



財団法人 北海道食品科学技術振興財団
管理栄養士 齊藤 奈緒

いま日本は「抗菌ブーム」なのでしようか。抗菌〇〇という製品を目にすることが多くなり、抗菌靴下、抗菌便座、抗菌まな板に抗菌剤入り洗剤等々、製品に抗菌と表示されたものは、少なくとも千品目以上あるようです。

さてこの抗菌という言葉にどんなイメージがありますか? 「抗菌=衛生的、菌がつかない」こんな印象はありませんか?

◇ オールマイティーな言葉

抗菌とは、細菌や微生物の増殖を抑える(静菌)、死滅させる(殺菌)など広い意味を含む用語です。例えば、細菌が10万個存在するとして、除菌後0になっても抗菌、数時間後10万個が変わりなくても増殖を抑えているから抗菌ということになります。どうやら曖昧な言葉のようです。

◇ 抗菌効果と持続性

抗菌グッズは抗菌剤を表面にコーティングしたり、抗菌剤を練りこんだりして作られるのが

一般的です。この抗菌物質の多くは銀や銅で、これは金属イオンの細菌に対する殺菌力を利用しています。また、有機化学物質を使い、洗剤にも耐えられるようにしているものもあります。銀が抗菌力を持つていることは証明されていますが、細菌が死滅するまでには時間がかかるし、銀イオンの表面に油分や水分がついているとイオンは働きを失います。例えば抗菌まな板でとんかつを切った後、十分に洗わずに魚を扱うとします。するとそこにいる腸炎ビブリオ菌に対する抗菌効果は期待できなくなるということです。

◇ 基本あつての抗菌グッズ

抗菌グッズは生活を快適にするものではありませんが、100%の殺菌消毒効果を期待して基本的な手入れを怠れば「衛生」からかけ離れていきます。道具や薬品はあくまで手助けとして、細菌に対する正確な知識と手間で、実質の衛生を守りましょう。

食と健康元気ツアー-6月29日実施

この事業は、食の安全と健康な生活を保つ上で、有機農業による生産物が見直されてきている事と、初夏の一日を、自然豊かな大地で楽しく過ごすことをねらいとして、計画しました。

ツアーには三十六名の方が参加、まず北海道洞爺村岩屋にある、洞爺自然農園を訪れました。農園の農場長から、全く農業を使っていない農産物の説明を聞き、好天の下で、イチゴ狩りにチャレンジ、真赤に熟れたイチゴを頬張りながらのひと時を過ごしました。

イチゴ狩りを終えて、(株)玄米酵素が設置しました洞爺健康館で、これもヘルシーな玄米と無農薬で栽培された野菜を中心とした、幕の内弁当をいただきました。帰路は、名水で有名な京極町のふぎだし公園を訪れ、ミネラルいっぱい湧水を飲むと思つたら突然の雨。でも往復の車中での健康講座も、なにかと教えられる事が多々ありで、有意義なツアーを終える事ができました。



無農薬による農産物の話を聞く



イチゴこんなにとれました。



健康館での玄米食弁当

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.13



暑い夏の日を乗り切る秘訣は、食事抜きでは語れません。少し酔のきいた汗物なら食欲がなくてもおいしくいただくことができます。

のり酢の冷製汁

■材料(4人分)

- 焼きのり.....1枚
- 絹ごし豆腐.....1/2丁
- なめこ.....60g
- オクラ.....4本
- 長芋.....3cm
- だし.....2カップ
- 「みりん」.....小さじ2
- しょうゆ.....小さじ1
- 「粗塩」.....小さじ1/2
- 酢.....大さじ2
- 粗塩.....少々

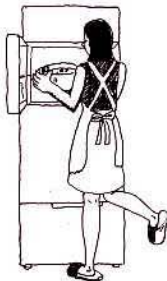
■作り方

①鍋にだしを入れて火にかけて、カツコ内の調味料を加えて混ぜ、そのまま冷ましておく。

②焼きのりは細かくちぎり、豆腐は8mm角に切る。長芋も皮をむき同様に切る。なめこはサッと熱湯にくぐらせ、オクラは塩ゆでにし1cm幅に切る。

③①が冷めたら焼きのりと酢を加え、冷蔵庫で冷やす。

④ガラスの器に②で準備した食材を置き、冷えた③をよそす。



夏ばてや疲れた時に、梅干しや酢の物をおいしく感じるのですがあります。また食欲のないときでも、酸味のあるおかずなら食がすすむといった人も多いようです。これは酢の持つ爽やかな酸味が唾液や胃液の分泌を盛んに促し、食欲を増進させ、消化吸収を助けるため

です。一方、酢に含まれるアミノ酸が体内に脂肪が付くのを防ぐことでも一役かっていますし、ほどよく腸内の粘膜を刺激するので、毎朝りんご酢などを水で薄めて飲むと便通がよくなり、肥満防止にも効果的です。

強い抗菌作用があることは古くから知られており、寿司めし、酢漬、酢洗など、酢を使つて食品の品質を保つ方法がとられてきました。酢でしめた魚が傷みにくいのは、酢の働きを活かした生活の知恵です。ほとんどの病原菌なら30分で死滅するほどで、最近では0-157にも効果があると確認されています。「十分な洗浄、十分な加熱(75℃・1分以上)」を実施したうえで酢を併用すると、食中毒の予防にも期待ができます。

とはいえ、気温も高くなり、食品が冬場に比べて傷みやすくなっていることは事実です。調理したものは早めに消費する、加熱・冷却などの温度管理をしっかり行う、使用した食器や調理器具の清潔を心掛ける、といった台所からの食品衛生を実践することで被害を最小限に抑えることも可能なのです。

これが、おいしい食事をいただく機会になれば幸いです。

編集後記

平成十三年度最初の発刊となる「輝」16号をお届けいたします。

食の安全と食生活の改善、食を通じた健康づくり等で、当財団からの助成を受け、研究をされた方々の調査・研究の概要を掲載しましたので、ご覧下さい。

昼休みに、近くのコンビニに入りまして、おにぎりが飛ぶように売っていました。子供の頃、おふくろが手を真赤にして握つてくれたおにぎりを思い出しました。

夏場は食欲が落ち気味になる季節です。幼児や高齢者のおられる家庭では、特に栄養のバランスと十分な休養に気を配り、食中毒や病気にならないよう気をつけましょう。(福司 記)

人事短信

当財団の充実に力添え下さった釜亮子さん(管理栄養士)が、四月に退職し、新たに斉藤奈緒さん(管理栄養士)が勤めました。前任者同様よろしく願います。



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。