

光輝

かがやき

No.29
Jun.25.2008

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)736-3003

<http://www.hokkaido-fst.or.jp>

印刷／幡本印刷(株)



2P 新年のご挨拶

4P 今、食の安全・安心のために

5P 平成19年度料理教室において

6P 知っておきたい! 加工食品の表示

7P 第14回 食と文化フォーラムのご案内

7P 食と健康元気ツアー

8P マイ・クッキング vol.26 たたきナガイモ 酢ネギ味噌和え

8P 編集後記

新年のご挨拶

謹

賀新年、あけましておめでとうござい
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。

本年も食と健康財団の名に恥じぬ様、役職員
一同努めて参りますので皆様方のご支援ご協力
を何卒よろしくお願い申し上げます。

少子高齢化社会を迎えています、なんと一
〇〇歳を超す長寿者が三万二千三百人と報ぜら
れている今日です。明治、大正生まれの長寿者
の方々の生活習慣には見習うべきものがありま
す。特に明治三十九年生まれしやうちの昇地三郎先生（福
岡教育大学名誉教授）は、しいのみ学園の設立

者であり今なお現役の理事長、園長として活躍
されておられます。

一〇一歳の誕生日を迎えた昨年八月にはアメ
リカ、ドイツ、中国など九ヶ国十三都市をまわっ
て講演をされるなどのご活躍ぶりです。海外か
ら帰って来た翌日は、しいのみ学園の運動会の
予行練習の指導に当たられたというのですから
驚きです。

そんな昇地先生しやうちも子供の頃から体が弱く、中
学生のとき陸軍幼年学校の試験を受けたら虚弱
のため身体検査で落とされたといいます。そこ
でお父さまから「おまえは体が弱いし、子供と

一生暮らすか」と言われて小学校の教師になっ
たそうです。結婚して生まれたお子様の長男、
次男とも小児まひになってしまい、一時は失意
のどん底の経験も味わいます。しかし次男のお
子様七歳の折り、一念発起しこの様な子供たち
でも通える学校をつくる事を決意して出来たの
が「しいのみ学園」で昭和二十九年のことだそ
うです。

かつて昇地先生しやうちと日野原重明先生（文化勲章
受賞・聖路加国際病院理事長、明治四十三年生
まれ九十六歳）との対談は実に若々しく印象
的でした。共に子供の頃は体が弱く、逆境にあ



財団法人 北海道 食と健康財団
理事長

岩崎 輝明

りながらも見事偉大な仕事を果たされ、今なお活躍されています。医師でもある日野原先生は明治や大正生まれの健康長寿の因は粗食にある。現代人の様な美食や飽食をつづけるとやがてローマの滅亡の二の舞を演じる事になりかねないと警告しています。幼き頃から体の弱かったお二人がこうした日本の伝統食で健康長寿を果たされ、今なお活躍されています。

日野原先生は現代人の引き起こす成人病は生活習慣に依り起こる事から「生活習慣病」として提案しつづけた医学者でもありました。私達も多くの生活習慣病は「食生活習慣病」ととらえて活動をしています。今から三十一年前の一九七七年に出されたアメリカ合衆国のマクガバン報告では、文明先進国の肥満や心臓病、癌、脳卒中、そして精神の退廃や治安の悪化などの原因を調べてみると我々が最も豊かで優れていると思われた文明食により引き起こされる食源病であると断定したのです。これらの食源病はその発生原因である食生活の改善でその予防や改善が可能と報告されたのです。

そうした中で理想的な食事として作られた食事指針ピラミッドは特に有名なもので、これらの参考にされたのが、穀物菜食型の日本の伝統食だったのです。今、アメリカは年二%ずつ癌が減ってきて、これらの効果が出ているといわれています。これとは逆に現在の日本は、米がパンに変わり、みそ汁が牛乳に、魚が肉と洋風

化が進んでいます。更にファーストフードやインスタントの加工食品が常食となってきたのは皆様ご承知の通りです。

その結果、多くの日本人にもメタボリック症候群をはじめとして生活習慣病を招く結果となつていきます。一人の女性が一生に産む子供の出生率も一・三二となつて日本の人口も減少している今日です。今こそこうした健康長寿者が食べてきた穀物菜食を主とした日本型食生活を取り入れたいものです。

本年もまた、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ、年頭のごあいさつと致します。

～慢性病を減らした～ アメリカ型食事ピラミッド



【健康の五原則】

1. 正しい食生活（穀物と野菜魚介中心の日本型食生活）
2. 適度な運動（朝夕30分の散歩など）
3. 精神の安定（ありがたうと感謝の毎日）
4. 安眠・休養（早寝早起きの習慣）
5. 正しい排便（1日に1回の排便）

今、食の安全・安心のために

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

今年ほど、食に関する安全性の問題がより大きく報道された年もめずらしい。食は、安全であることが第一の条件。人の命を支えている食品は、安全・安心が大原則である。最近、特に今年は、それが一寸おかしい。心ない食品企業が偽りの食品を提供し、消費者の不安をかりたて不信感を高めている。更に、今年の漢字一文字が「偽」と決定したとの事、何か大変皮肉な感じがする。今回は、多くの食に関する不祥事を見つめながら、我国の食糧基地北海道としての今後のあり方について検討してみたい。

二、最近の食に関する問題点

(不安材料) について

今から六年前の九月、日本で初めて「BSE牛」(牛海綿状脳症・狂牛病)が発見されて以来、食に対する不安論議が急にとりざたされる様になりましたが、特に今年は食品企業数社のあまりにも身勝手な、法律を無視した行動が目立ち、より一層、消費者サイドの懸念を高め、食の安

全性に対し、大きな波紋を広げております。具体的にみてみると、

- (1) 牛肉ミンチ偽装事件
- (2) 賞味期限引き延ばし改ざん事件(菓子類)
- (3) 賞味期限切れ原材料の使用事件
- (4) 売れ残り品、再納品事件
- (5) その他

などがあります。

とにかく、食は人の命とかわる大切なものである事をしっかりと認識の上、より一層人を大切に思う心を持って優しい食づくりに努めてほしいもの。今回のこれらの問題は、全て、経済最優先の考え方を重視するためのもので、人に対しての思いやり、優しさ、気配りなど、食品衛生の原点や心が全く見えない行動であり、誠に情けない限りです。更に、これらの安全性軽視は、道内のみに止まる事なく、全国的にも広大されつつある状況に、より一層の不安・不信を禁じ得ない感があります。とにかく、今回の事件(不祥事)で多くの消費者は、食に対する不信感でいっぱいではないでしょうか。

三、今、食の安全確保は最大の課題

特に、日本の食糧基地北海道としては、食の安全・安心の確保と積極的に取り組む事が、最も大きな課題の一つである。このたび、その先がけとして、北海道の高橋知事さんが、BSEの全頭検査を継続する旨のご提案は、現状にふさわしく、より前向きのものであり、その英断をより高く評価したいものと考えております。奇しくも、昨日の新聞報道で国内三十四頭目のBSE牛が発見されたとの事。更に、道産牛の陽性率が高いことを考えると、今後より一層、的確な検査を実施していただきたいものと考えております。とにかく、今、北海道は、消費者の不信感を解消するために、あらゆる食の安全・安心にしっかりと性根をすえて対処する事が、何よりも重要な課題と考えております。偽物食品は許さない事です。

4. 今後、北海道における

安全・安心の食づくり

ご承知のとおり、四年前の平成十五年八月、食品衛生法が大幅に改正され、その目的が「食品の安全を確保する事によって、国民の健康の保護を図ること」となりました。従ってこのことを正しくとらえて、食品の安全性確保・安心の食づくりが、重要な時代になりつつあります。北海道としてもこれらを受けて、平成十七年三



小坂 栄太郎 (こさか えいたろう)

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
昭和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 (財)北海道食品衛生協会専務理事
平成6年8月 (財)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(株)調査役
平成12月4月 ソデッソジャパン(株)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 (株)レオック北日本衛生顧問
平成18年6月 (財)北海道食と健康財団理事
文 献 書 籍 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)

月「北海道食品安全条例」を制定し、食の「北海道ブランドづくり」に取り組み等、これらをしつかりと対処しようと努めております。これらの確かな運用実践を図ることにより、安全・安心の食づくりを全道に徹底するなどして、消費者の信頼回復を図るためより真摯に取り組んでほしいものと心から念じております。その具体策として、食品企業は、偽装などに手を染める事なく、とにかく安全第一、人に優しい安全・

安心の食づくりに、心を尽してほしいものと心から期待しております。例えば、そのために新しい知識、技術の習得などに積極的に努め、特に、原材料の安全性の確保などに留意し、自主検査データを確保するなど、独自の食品衛生に関する自主管理の徹底を図るなどして、より一層しつかりと対処する心構えが必要と考えております。

五、おわりに

とにかく今回の事件で、多くの消費者は、食に対しての不安と、関係者に対しての不信感でいっぱいなのです。従って、この機会に、食に関する企業は、これらの事件を反面教師とし、心して猛反省して、新しい気構えで対処してゆくことが必要だと思います。

また、今年北海道内で発生した食中毒は、十三件で、患者数は一三五〇名になっております。この中で最も多い原因物質は、今、全国的にも猛威を奮っている「ノロウイルス」で、患者数の八割以上を占めております。これらの新しい病原体に対応するための、衛生管理の徹底などを含めて、道内の食品企業などの関係者の方々には、より一層積極的な安全・安心の食づくりをあらゆる面から検討し、特に再発防止のため、心して対処していただきたいものと心から念じております。

(平成十九年十二月二四日記)

平成19年度一料理教室において



今年度の料理教室は夏にエコクッキングスクールで学ばれたアスリートでもある村上純子さんを講師に迎え、親子料理教室を開催致しました。

「ファミリークッキング」夏を乗り切る「GENKI食」と題した料理教室を開催し、28名の参加をいただきました。講師の村上純子さんには自身のトラライアスロンの経験談を交えながら、「健康な心と体をつくるために食事がいかに大切か」というお話をいただきました。実習をすすめる中で、子どもの1人が、「今まで椎茸はぶよぶよして嫌いだったけれど、今日食べたのはふわふわしていて椎茸じゃないみたいだった」と好き嫌いを克服してくれるという嬉しいエピソードもありました。自分で料理をすること、で苦手だったものが食べられたり、親子で協力して行うことで料理を作ることの楽しさや大変さも学んでいるようでした。



(阿部・南部)

知っておきたい!

加工食品の表示

財団法人 北海道 食と健康財団 管理栄養士 南部 朋子

昨 年は産地偽装や賞味期限改ざんなど、食品をめぐる不祥事が相次いだ年でした。実際に食品を食べる消費者は、改めて『食の安全・安心』の重大さに気づいたのではないのでしょうか。

★食品の表示はどう見る?

一般消費者に販売されている加工食品のうち、パックや缶、袋などに包装されているものには、名称、原材料名、内容量、賞味期限、保存方法、製造者等が表示されています。

原材料は食品添加物とそれ以外の原材料に区分され、原則として使用したすべての原材料が記載されています。原材料の中にアレルギー物質を含む食品が使用されている場合には、その旨が記載されています。

食品添加物は、使用した重量の多い順に食品衛生法に基づき定められた表示方法で記載されています。食品添加物以外の原材料についても、最も一般的な名称で、使用した重量の多い順に記載されています。

★賞味期限・消費期限はどこが違う

原則として、すべての加工食品には期限表示

を記載することになっています。これにより、その食品が「おいしく食べられる期限」を判断する目安となります。

*賞味期限

定められた保存方法において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限。ただし、当該期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるものとしています。

対象食品：スナック菓子、即席めん類、レトルト食品、牛乳、缶詰など。

*消費期限

定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗、その他品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限。

対象食品：弁当、生めん、調理パン（サンドイッチ）など。

なお、期限表示は容器・包装を開封する前の期限を表すため、一度開封した食品は、表示された期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。

品質の変化がきわめて少ないものについては、対象となる食品の範囲を定め、期限表示と保存方法の表示を省略することができます。例えば、ガラスびんの清涼飲料水、容器包装に入れた柑橘類、アイスクリーム類がそうです。昨年注目された期限、その設定方法についてですが、食品の特性に応じて、製造または加工を行う業者などが、製品の微生物試験、理化学試験、官能試験の結果などに基づいて、科学的・合理的に充分な余裕ある期間を設定行っています。

★まとめ

自分の体は食べ物がつくっています。製造者が安全な期限を設定することはもちろんですが、やはり最終的に食べるのは私たち消費者です。日頃から五感を鍛え、「安全性を自分自身で確かめる」力を持ちましょう。また、加工食品ばかりに頼らず、家庭菜園などを利用した自家製の野菜や果物を食べるようにするのもよい方法です。これからは食品表示の見方を知り、自分で判断して正しく食品を選ぶようになりましょう。

■参考文献

知っておきたい食品の表示 平成19年7月版
（厚生労働省・農林水産省・公正取引委員会）
食と健康 2007年7月号（日本食品衛生協会）

第14回 食と文化 フォーラム

北からの発信
—食卓から
新しい風を—

日 時 平成20年3月22日 (土)
開場／13時 開演／13時30分
閉会／16時30分
会 場 札幌グランドホテル2F
金枝の間
札幌市中央区北1条西4丁目
TEL (011) 261-3311
入場料 無料 (定員300名)

お問い合わせ先

財団法人北海道食と健康財団
FAX (011) 736-3003 または
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。

挨拶講演

「健康への道・食事道のすすめ」
～真の健康は根から元から土台から～

財団法人 北海道 食と健康財団 理事長

岩崎 輝明

基調講演

「食で変えませんか、健康な人と社会に」
～食育で変わった教育現場からの報告～

元長野県上田市教育委員長
食育アドバイザー・教育アドバイザー

大塚 貢 先生

パネル・ディスカッション

「食卓の改革
—生活習慣病とキレる社会をなくそう」
～予防医療・教育は食から～

パネリスト

学校法人 池上学園 理事長

池上 公介 先生

元長野県上田市教育委員長

食育アドバイザー・教育アドバイザー

大塚 貢 先生

管理栄養士・レシピエール主宰

中根 知子 先生

医療法人財団 タ張希望の杜 理事長

村上 智彦 先生

コーディネーター

財団法人 北海道 食と健康財団 理事長

岩崎 輝明

恒例の秋の「食と健康元氣ツアー」を今年も実施し、51名(うち1/3は初参加)の方にご参加いただきました。昨年はあいにくの天候でしたが、今年は秋晴れの中行うことができました。収穫感謝祭では、日頃の皆様のご協力と大自然の恵みに感謝する意を込めて、今年5月27日に岩崎理事長・農園スタッフが田植えをした「ななつぼし」の初穂を奉献いたしました。ま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が思い出されました。

食と健康 元氣ツアー

9月30日(日) 実施

岩崎理事長の「食と健康」に関する講演では、「気は長く、つとめは堅く、色うすく(欲を出さない)、食細くして、心広かれ」という長寿の秘訣などのお話がありました。洞爺自然農園のとれたての農作物をバーベキューで楽しんでいたが、露天風呂入浴やギャラリ―見学など、元氣な1日を過ごしていただきました。皆様のご参加をお待ちしています。

(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。



マイ・グツキング

たたきナガイモ

酢之牛味噌和え

財団法人 北海道 食と健康財団

管理栄養士

阿部

久美子

1
人
119
kcal

■材料（4人分）

ナガイモ……………250g

ホウレン草……………
200g

60g
ニンジン.....

〔酢ネギ味噌〕

米味噌……………大さじ3

みりん……………大さじ3

米酢……………大さじ2

長ネギ・・・・・・・・・・
20g

〔飾り用〕

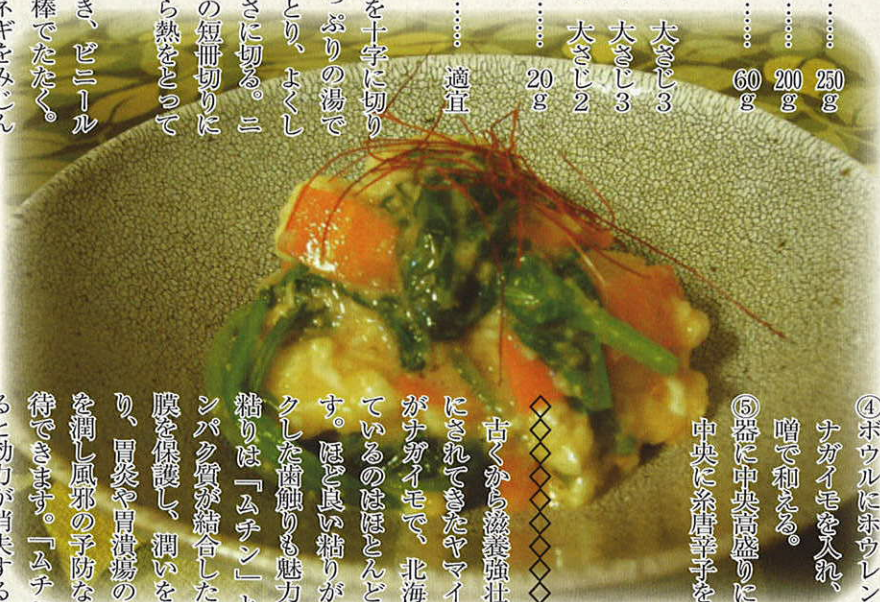
糸唐辛子……………適宜

■作り方

①ホウレン草は根元を十字に切り込みを入れ、たっぷりの湯でさつと茹で、水にとり、よくしぼってから3cm長さに切る。ニンジンも3cm長さの短冊切りにし、さつと茹であら熱をとっておく。

②ナガイモは皮をむき、ビニール袋に入れ、たたき棒でたたく。

③ 酢ネギ味噌は、長ネギをみじん切りにし、調味料を合わせてす



り鉢でする。

④ホウルにホウレン草、ニンジン、
ナガイモを入れ、③の酢ネギ味
噌で和える。

⑤器に中央高盛りにし、お好みで中央に糸唐辛子を飾る。

古くから滋養強壯に有効と食用にされてきたヤマイモ。その一種がナガイモで、北海道で栽培されているのはほとんどがナガイモです。ほど良い粘りがあり、サクサクした歯触りも魅力です。独特の粘りは「ムチン」という糖とタンパク質が結合した成分です。粘膜を保護し、潤いを保つ働きがあり、胃炎や胃潰瘍の予防、呼吸器を潤し風邪の予防などの効果があります。「ムチン」は加熱する効力が消失する可能性があるため、なるべく生食が理想です。

編集後記

2007年8月アメリカ食品医薬品局（FDA）はこのほど、「補充代替医学」と位置づけてきた中国医学を「独自の理論と実践により構築された、独立した科学体系である」と認める文書を発表したと、人民日報は報じています。

西洋医学との違いで、まず気付くのは「薬の性質」の違いです。西洋医学の薬は殆ど化学合成物質ですが、漢方薬は植物などの生薬です。「薬の性質」が違つので、病氣に対する考え方や治療方法・目的も異なることになります。

「医食同源」という言葉があります。日本では薬と食で分けていますが、中国では生薬を食材にして食べています。子供も大人も何はさておいても、食が基本です。「未病」の状態は勿論、もし病気になるっても、心が病んでも食養生で体を治すのが一番無理がなく、体に余計な負担がかかりません。かかるのは多少の時間です。このことから、「食育」の推進が重要になります。

本年 3月22日(土)の財団主催・第14回
食と文化フォーラム(無料)へのご参加を是非、お待ちしております。
(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。