

センターかわら版⑥

2022年1月

「食品添加物」と聞いて、どう思いますか？

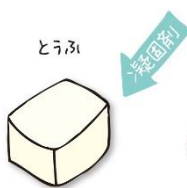
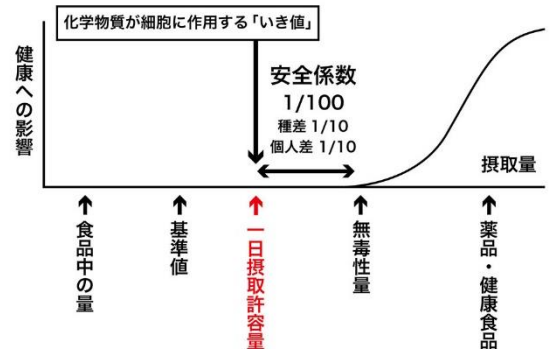
「避けたほうがいい」「入っていないのが安全」「危険なもの」
そんなイメージをお持ちの方も多いのでは。

「体にたまっていく」「発がん性がある」「次世代（子供）へ影響する」のでは、などの声が聞かれますが、そのような作用があるものはそもそも食品添加物として許可されません。

また、「食べた時の体への影響」については、実験動物を使った毒性試験を行って、健康に何も影響しない「無毒性量」を調べ、そこに安全係数 1/100 をかけて「一日摂取許容量」を算出し、更に、その添加物を使うすべての加工食品を食べても、その許容量を超えないように、「基準値」を決めています。そして、実際にはその基準値よりも少ない量が食品に使われています。つまり、一生の間毎日食べ続けても健康に影響がない量しか使われていないのです。また、「いろいろな添加物を同時に食べると相互作用で良くない影響が出るのではないか」との恐れも聞かれますが、医薬品や健康食品ならあり得ますが、食品添加物ではそれはありません。

医薬品はそもそも、「人の体に作用する量」が処方されますので、飲み合わせによっては体内で相互作用を起こすことがあります。だから、「お薬手帳」によって、何をどれだけ飲んでいるか、把握しておく必要があるのです。ちなみにこのお薬手帳、病院ごとに作ってコレクションしている人がたまにいますが、「使用薬品の把握」という役割を果たしにくくなりますので、一冊にまとめましょう。

化学物質の摂取量と健康への影響の関係
(味の素主催「食と健康の未来フォーラム」Q&A より抜粋)



一言で「食品添加物」と言ってもその用途や性質は様々です。豆腐を作る際、「にがり」を使用しなければ固まりませんし、膨張剤である重曹やベーキングパウダーは、ケーキなどを安定的に製造する助けとなります。保存料は細菌の繁殖を抑えることで、食中毒のリスクを減らし、日持ちを向上させます。また、食品は「おいしそう」でなければ食欲がわきませんので、見た目や香り、味といった価値も重要です。そういった意味では、香料や着色料も「不

要」とまでは言えません。ちなみにハムやソーセージに入っている亜硝酸ナトリウムは、「発色剤」として使われていますので、「色を鮮やかにするためだけの余計なもの」と思いがちですが、実は食中毒菌であるボツリヌス菌の発育を抑えてくれています。

一生食べ続けても害のない量しか入っていない食品添加物を避けて、食中毒にかかるのは残念ですね。

ではなぜ、「食品添加物は危険」と思われがちなのでしょう。

人が持つ、危険を聞き逃さない本能と、それに乗じたビジネスについて、次回お話しします。



センターかわら版⑤

2021年8月

食事と栄養つながりということで…今回は『フレイル』『サルコペニア』について。

最近ではテレビや新聞でも取り上げられるようになってきましたが、まだまだ耳慣れない横文字ですよ。

それぞれ訳すと、『フレイル』 = 『虚弱』、『サルコペニア』 = 『筋肉が落ちた状態』となります。

少し前までは、生活習慣病が医療費を逼迫し、『メタボ対策』が盛んに行われてきましたが、最近では高齢者が知らず知らずのうちに栄養不良に陥る『フレイル対策』が重要視されています。



加齢とともに食事の量が減ってきて、「年だから」と軽く考えているうちに、体を維持するために必要な栄養の供給が滞り、筋肉が減少する『サルコペニア』の状態に陥る。と、筋力が低下するので体が重くなり、運動機能や活動度も低下…するとエネルギーを消費しないので食欲がわかない、という悪循環を繰り返して少しずつ弱っていき、介護が必要に…この、『要介護状態』の一手前にいる、『弱った状態』が『フレイル』です。

病気と違って苦しかったり急激に痩せたりするわけではないので気づきにくく、いつの間にかやせていって日常生活がままならなくなる…そんな「残念なこと」は避けたいですよ。



朝はあまり食欲もないし、ご飯と漬物で済ませ、昼は簡単に麺類でもすすり、夜にやっとなどご飯と焼き魚でも…といった食生活を続けていると、あつという間に悪循環に陥ってしまいます。

それを防ぐために重要な栄養素がタンパク質。様々な研究から、サルコペニア予防のために、体重あたり1日1~1.2g以上(体重50kgの人なら50~60g)のタンパク質を摂取するよう推奨されています。また、夕食にまとめて摂るのではなく、1食あたり20gくらいを目安に、3食でバランスよく摂った方が筋肉の合成にも良いとされています。そう、前回のテーマである「バランスの良い食事」です。

この「タンパク質20g」、献立の例を挙げると、ご飯1膳(約150g)、焼鮭1切れ(約50g)、納豆(小)1パック(約30g)、味噌汁(豆腐1/4丁使用)で21gほど…意外と食べられる量かとも思っても、この他にお浸し等の野菜も必要ですし、毎食このバランスで用意するのは大変ですよ。



そこで活用したいのが、このコーナーの第1回でご紹介した、「スマイルケア食 青マーク食品」。こちらのマークがついた食品は、100gあたり100kcal、タンパク質8.1gという基準を満たしており、少量でも効率よく栄養を摂ることができます。

こうした食品を上手に活用して栄養不良を防ぐとともに、ウォーキングなどで体を動かし、筋肉を落とさないようにしていきましょう…と、要するに、「しっかり食べて運動を」という、ごく常識的なことに集約されてしまいました。

センターかわら版④

2021年7月

前は「フードファディズム」による様々な害について書きました。

ある食品を万能のようにとらえて、同じものばかり食べ続けることは健康的な食生活とは言えません。では、「バランスのよい食事」とは何か。前述の高橋久仁子氏の言葉を借りると、「ご飯に汁物、肉か魚の一皿、それに煮るか、ゆでるか、炒めるかした野菜があれば十分」。これは、新聞紙面で、「将来家庭を持った時のために、料理をつくれる男になりたい」との中学生の投書への応援の文章の一部です。毎日の食事は、「料理をしよう」と気負う必要はなく、素材を活かした簡単な調理ができればいいよ、というメッセージなのでしょう。

食材でいうと、主食となる穀類に、主菜として肉や魚、卵や大豆など、タンパク質を多く含む食材を一皿、副菜として野菜やキノコ、海藻など、食物繊維やミネラルを多く含む食材を豊富に、それに汁物をつければおのずとバランスが整ってきます。主菜には、肉や魚は70~80g程度、納豆なら1パック(40~50g)が目安。だいたい手のひらに乗る量と考えると便利です。それに、乳製品を牛乳コップ一杯分、オレンジ1個分くらいの量の果物を一日のうちのどこかでプラスしましょう。中学校を卒業すると、給食がなくなって牛乳を飲まなくなり、カルシウム摂取量が必要量を満たさなくなる傾向があります。



また、汁物は毎食つけると塩分の摂りすぎにつながりますので、一日一回が適量です。野菜たっぷりの「食べるスープ」なら、汁物と副菜が一品に合体しますし、「汁」部分が減って減塩に役立ちます。野菜は一日350g以上が推奨されています。生では大量でも加熱することでかさが減り、たくさん食べられるようになりますし、野菜を多く取り入れることで、主食や主菜の食べ過ぎも防げますよ。

また、食事は常に一から手作りしなくてはならないわけではありません。お惣菜を一品加えたり、半調理品を活用すると、負担を減らすことができます。

農水省や北海道栄養士会のHPにもバランスの取れた食事例が記載されていますので、参考にするのもお勧めです。

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/nihon_gata.html (農水省：日本型食生活のススメ)

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/framepage/dbaransugaido.htm>

(北海道栄養士会：どさんこ食事バランスガイド)



昨日・今日の食事内容が即、体調に影響を及ぼすものではありません。「このところ便秘がちだな」と思ったら、野菜や海藻をしっかり食べているかチェックしてみる、「体が重いな」と感じたら、食べすぎや運動不足がないか、振り返ってみる、といった、自分の体の声に耳を傾け、食生活や運動習慣を随時見直していくことが、健康的な生活には重要なのです。



センターかわら版③

2021年4月

前は、「食品ロス」について書きました。

今回は、その原因の一つとなりえる、「フードファディズム」について、お話します。

「フードファディズム」とは、食べ物や栄養が健康や病気へ与える影響を過大に信奉したり評価することで、アメリカでは1950年代頃から「奇妙な現象」として提唱され始め、日本では1990年代後半に、栄養学者の高橋久仁子氏によって、この言葉が紹介されました。

この現象が顕著になってきたのは、2000年前後だったように思います。その頃、テレビの健康番組で、「〇〇は体に良い」「××を食べてやせる」などといった触れ込みをよく耳にしませんでしたか？翌日から、その食品が飛ぶように売れ、スーパーではしばらく品切れになる…といった現象がよくみられました。

その後、消費者の熱が冷めると、売り上げを見越して大量に作った製品が余剰在庫となり、「賞味期限切れ」となって食品ロスへ結びつきます。



では、本当に、その食品が「体に良い」、またはやせる効果があるのでしょうか。

端的に言いますと、食べ物は食べ物であって、毒でも薬でもないので、「食べれば食べるほど健康に良い」食品はありませんし、「食べればやせる」などという、危険なものを「食品」とは言いません。

健康番組の影響は大きく、【「ゴマのセサミンにアンチエイジング効果がある」と聞いて、毎食大さじ1杯ずつご飯にかけて食べていたら、体重が増加した】【「ココアに含まれるカカオポリフェノールに抗酸化作用がある」との番組を見て、毎日「ミルクココア」を大量に飲んだら、肥満や中性脂肪の増加につながった】などの事例が…当時高校生だった筆者でも、「極端じゃない？」と思ったものでした。



ちなみに、ココアにカカオポリフェノールが含まれていることは事実ですが、脂質も豊富に含まれていますし、「ミルクココア」は飲みやすいように調整されたものですので、糖分の割合が高くなります。成分表を見ると、粉末100gあたり400kcal。某ミルクココアの表示には、1杯分120mlのお湯に対して24g（牛乳の場合は20g）が目安とありますので、大きめのマグカップで2杯も飲めば、100gくらい使いそうです。牛乳で作るなら、100mlあたり67kcal プラス。毎日こんなにかぶ飲みしていたら、太るのも当たり前ですね。

食品は特定の「健康効果」を期待するものではありません。いろいろな食品を「バランスよく」「適量」食べることが健康につながります。では、その「バランス」とは何でしょうか…それは次回でお伝えします。

【フードファディズムによる食品・食材ブームの例】

1975年ごろ
紅茶きのこ
88年ごろ
酢大豆
96年ごろ
ココア
2003年ごろ
にがり
05年夏
寒天
06年5月
白インゲン豆
07年1月
納豆
08年9月
バナナ

センターかわら版②

2021年2月

皆さんは「食品ロス」という言葉をご存じですか？

「食品ロス」とは、「本来食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。

日本の食品廃棄物は年間 2,550 万トン、そのうち食品ロスは 612 万トン（平成 29 年推計：農水省）。

1人あたりに換算すると年間 48kg。毎日 132g のご飯を捨てていることになります。

食糧自給率（カロリーベース）は 40% を下回っているのに、もったいない話ですね。



食品ロスは大きく分けて「事業系（328万トン）」と「家庭系（284万トン）」があります。家庭からの排出も意外に多いのです。

「そんなもったいないことはしていない」と思われるかもしれませんが、食べきれなくて処分したり、「期限切れ」であきらめたりと、思い当たることはありませんか？



食品の「期限」には、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。

「消費期限」とは、概ね5日以内に急速に品質が落ちるもので、生鮮品や、総菜などがこれに当たります。「安全に食べられる期間」のことですので、これを過ぎたら「食べない方がよい」とされます。

一方、「賞味期限」とは、「おいしく食べられる期間」のことであり、過ぎたから即「危険」というものではありません。風味は少々落ちることもありますが、まだ食べられる場合が多いのです。

レトルトパウチ食品などは、少々過ぎても気にされない方が多いと思います。すぐに捨ててしまうのは「もったいない」ですよ。



また、事業系には、店頭で「期限切れ」となり、廃棄される分も含まれています。

「少しでも新しいものを」と、陳列棚の奥に手を伸ばしていませんか？これも、店頭での「期限切れ」を促進しています。

生鮮品は食べるときに買い、すぐ食べるなら陳列棚の前にあるものから取る。こういったことも食品ロスを減らすために私たちができることの一つです。



← 期限が迫った割引商品をお得に活用するのも楽しいものです。
(食べ過ぎて体重増加するのも『食品ロス』…?)



通常価格の半額！
つい手が伸びます…



センターかわら版①

2020年12月

今年はだれかと話すとき、まず口にするのは『コロナ大丈夫?』。

情報番組でも、最初の話題は『本日の感染者数』ですね。

外出自粛が繰り返し要請され、5月に旭川に来てからというもの、楽しみにしていた地元グルメめぐりも思うように行けず、少々物足りなさを感じていました。



逆に機会が増えたこともあります。

セミナーや学会がオンラインで開かれるようになったのです。

去年までは場所によってはなかなか行けずに残念な思いをしてきましたが、密集を避けるためWEB配信が主流となり、全国各地のセミナーを気軽に受けられるようになりました。

これを機にいろいろ受講して、内容を事業者の皆様を紹介していけたらと思っています。

終息後もぜひ継続して欲しい『新しいスタイル』です！



今年はコロナ禍の影響で食品加工事業者の皆様、飲食店の皆様は、それぞれ大変な思いをされていることと思います。

夏になれば少しはおさまる?との期待もむなしく、季節は冬。

早くおさまってくれることを願うばかりです。

ところで、このような状況の中、新商品の開発に積極的に取り組む事業者も少なくありません。賞味期限に関わる相談や検査が増えているのです。

「外出がめっきり減ったので、あたためてきたアイデアを形にしてみようと思って」「アフターコロナにブレイクできるように」など、背景や思いは様々です。

皆さんの中にも新たな商品開発にチャレンジしてみようと考えている方も少なくないかもしれませんね。





さて、話は少し変わりますが、「スマイルケア食」ってご存知ですか。
農林水産省が新しい介護食品の枠組みとして取組みを進めているのが、この「スマイルケア食」です。
食べる力に問題はないものの、健康維持上、栄養補給が必要な人向けに「青」マークを、噛むことが
難しい人向けに「黄」マークを、飲み込むことが難しい人向けに「赤」マークを表示し、それぞれの方の
状態に応じた食を選択してもらうための識別マークです。

「青」マークを表示するためには、「自己適合宣言」により、事業者自らがエネルギー及びたんぱく質
の量がこの制度の基準を満たしていることを宣言することが必要です。



【青マークの利用許諾の基準】

- ・エネルギー 100kcal 以上（100g 又は 100ml 当たり）
- ・たんぱく質 8.1g 以上（100g 当たり） 又は 4.1g 以上（100ml 又は 100kcal 当たり）

「既存商品が該当するかも！」「申請してみたい」と思われた方は、申請等のご支援をさせていただきますので、当センターまでご連絡をください！

市内のお持ち帰り専門店「とり丸亭」（永山 4-10）が今年商品開発を行った、『黒大豆げんき』という商品は、道内事業者の商品としては初めて、「スマイルケア食」の青マークの利用許諾を得ました。

食材は、道産の黒大豆ほか、鶏肉、昆布、などを使用し、高齢者食だけでなく、ご飯のおかずやおつまみに合う商品となっております。

高齢者向けの食品市場は、今後ますます拡大していきます。

「スマイルケア食」の利用許諾を得ることによって、商品の付加価値になったり、他社製品との差別化に役立つかもしれません。

是非一緒に取組んでみませんか？

このマーク！

「とり丸亭」発『黒大豆げんき』。
タンパク質豊富な食品を
手軽に一品プラス！

