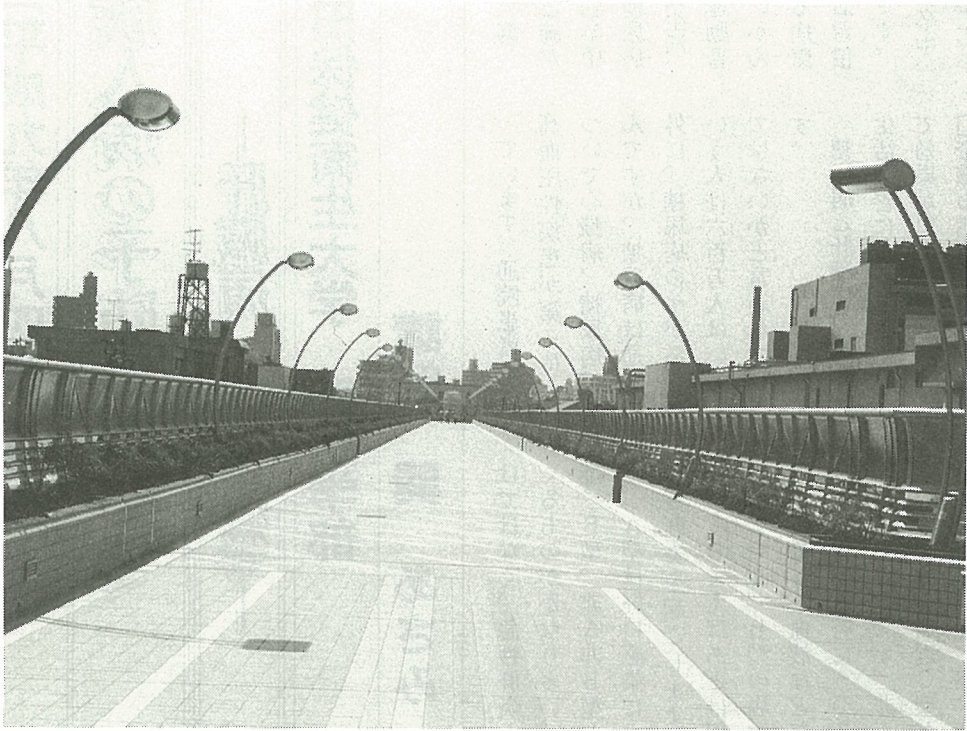




あいち学流協ニュース



▲都会の孤独



主な内容

- (1面) 都会の孤独
- (2～5面) 平成9年度夏期研修会「主な成人病の予防について」藤田保健衛生大学 衛生学部講師 巽あさみ
- (6～8面) 「子どもと話そう」キャンペーンを全国展開
- (7面) 川柳味な話 (47) 一蓮飯一

噛し・噛し・エブリディ?

☆よくかんで食べると……

気持ちが落ち着き、物事に集中できます。
だ液せんが活発に働き、だ液によって消化を助けます。
だ液は発がん性を低下させる力をもっています。
あごを発達させ、脳に刺激を与え働きを良くします。

大好評『まんてんシリーズ』

☆大豆☆くろ豆☆こんぶ

☆ひよこ豆☆ブルーん☆ほしいち

☆あたりめ☆いかば〜

創業昭和6年 味の老舗



株式
会社

サッポロ巻本舗

SAFFORD HAREY CO., LTD.

本 社 三重県上野市小田町1656 〒518 ☎(0595) 21-0044代
営業所 東京・大阪・名古屋・広島・岡山・仙台

平成九年度夏期研修会

〔平成九年八月四日(月)〕

主な成人病の予防について

―肝臓病、糖尿病等―

藤田保健衛生大学 衛生学部

講師 巽 あさみ

□成人病は生活習慣次第

「成人病」は、喫煙と肺がん、高血圧性疾患・脳卒中と食塩の過剰摂取、糖尿病と肥満……こういう食生活、喫煙、飲酒、休養、運動習慣という生活習慣のいかんによって起こってくる病気ということ、「生活習慣病」とも言われています。

成人病は、がん、脳卒中、

心臓病で、昭和三十年代からは結核を上回り、昭和四十五年からは三大死因とな

っています。通院患者数は、

高血圧性疾患が第一位で、ついで心臓病、糖尿病、がんですが、糖尿病は通院以外に、糖尿病のケがあるという人は六百万人はいるのではないかと言われています。

糖尿病と肝臓病の予防は、生活改善によって目に見えて効果が出てきます。

□肝臓の病気

肝臓がんとか肝硬変は、アルコール性によるものだ

けではなく、急性肝炎から

くるものが多い。A型、B型、非A非B型があり、A型は経口感染により急性肝炎を起こしますが、治ってしまえばあとは何も残りません。B型の場合は母子感染など血液などからうつり、出産時にうつることがほとんどです。非A非B型の中では、最近C型が話題になっていますが、C型は、型を変えて変化していくのでなかなかワクチンが

出来ず、一部の人が肝硬変に移行するといわれています。

B型は菌を持っていて発病しないキャリアー状態がずっと続き、一割ぐらいの方が慢性化する場合があります。厚生省が昭和六十年からB型肝炎母子感染予防事業を行い、出産するとすぐガンマグロブリンとかワクチンを打って、五カ月で完了するB型ワクチンが出来ましたので、ほとんど撲滅されるといわれています。

問題になっているのがC型で、慢性化することが多い。

□アルコールと肝炎

飲酒習慣者(酒一合またはビール大瓶一本またはウイスキーダブル一杯を週三回以上飲んでいる人)は、男性の場合平均四三・六%、女性の場合は六・〇%で、男性では五十歳代、女性は三十歳代がピークとなってい



世界各地のスパイスを
ブレンドして作り上げた
古き良き時代を彷彿させる
港・横浜のカレーです。

横濱レトロカレー
(甘・中) 1kg×10



交易食品株式会社

本社 横浜市港南区大久保1丁目5番18号
TEL045 (842) 0081
FAX045 (844) 0581

名古屋営業所 TEL052 (321) 5203
仙台営業所 TEL0222 (22) 3234
札幌営業所 TEL011 (716) 1620

ます。

アルコールによって引き起こされる病気には、食道炎、食道がん、急性アルコール中毒。あとは脂肪肝、肝炎、肝硬変。下痢、心筋症、胃潰瘍、糖尿病、脾炎などで、濃度が高いほど刺激を与えてがんを発生させます。とくに食道がんの場合は、タバコとの相乗効果で出やすくなります。

肝臓が一日に代謝できる最大アルコール量は百六十グラムまでで、体重一キログラムあたり一時間アルコールを〇・一グラム処理できるわけです。ですから、



講演される巽先生

成人男性の体重六十五キログラムの人なら、一日あたりアルコールは約百六十グラムしか処理できません。

これは清酒だと七合、ビール大瓶七本、ウイスキーダブル七杯ぐらいになります。

それで、こういう一日で代謝できるものの容量を超えて、毎日、大体三合ずつ週休二日制をとらずに飲んでいるとアルコール性脂肪肝になるといわれています。この脂肪肝を治すには、一、二カ月の禁酒とか、高蛋白質とかが必要になるわけです。

アルコール性脂肪肝のあたりまでは自覚症状がありません。少々のことは肝臓はうまく処理してしまうので、自覚症状がほとんど出てきません。

脂肪肝をそのまま放置します

と、アルコール性肝炎になり、自覚症状も出てきます。

自覚症状が出てからでは手遅れになります。

・体がだるく、非常に疲れやすくなった

・食欲がなくなった

・あぶらっこい物が食べられなくなった

・たびたび吐き気がする

・酒が飲めなくなった

・悪酔いしやすくなった

・おなかが張ったり腸の調子が悪くなった

・じんま疹が出やすくなった

・目や皮膚が黄色い感じがする

・こうした症状のなかの一

つ二でも、ずっと常習的に続いている場合には、一度相談してみることが必要です。

□増える糖尿病

いま問題になっているのが、四、五十歳代の人の糖尿病の増加です。

糖尿病では、百五十七万人が治療していますが、実

際の患者は六百万人いるといわれています。四十歳以上の方ですと、十人に一人は糖尿病であるかその疑いがあると言われています。

糖尿病は、運動不足病とまで言われており、糖尿病のケになる人は糖尿病の遺伝性を持っていないとものな

というところで要注意なわけです。今までに尿に糖が出たということがある人はやはり要注意です。

高齢者は尿糖が出にくくなっています。ですから、普通は食後二時間が一番尿糖が出やすいけれども、高齢者の場合は、糖尿病の発見が遅れることがあります。やはり人によって血糖値がかなり高くても、尿糖が出ない人もいますので、尿に糖が出ないからといって、糖尿病ではないということはいえません。

糖尿病の場合、血管の中にもうつねに血糖が存在している状態ですし、うまく

花かつお・削りぶし・海苔・椎茸・各種調味料

味の心をつたえます

株式会社 マルアイ



特販部

名古屋市中村区名駅南1-15-19 〒450
TEL (052)562-5651 FAX (052)562-5653

活用されていませんで、ひどくなりますと、急速に瘠せていくことになります。

肥満ではないからいいというわけでもなく、急に瘠せ出したというのにも要注意です。

糖尿病は、インシュリン

依存型とインシュリン非依存型とがあり、インシュリン依存型は遺伝によるものですが、インシュリン非依存型は、誰でもなる可能性があります。なりやすい人は、遺伝的な要素があって、肥満の人です。また、食べ過ぎ、運動不足も影響します。これが中高年――四十歳から六十歳ぐらいにとっても増えています。

この治療は、食事療法、運動療法が主になります。

□糖尿病と肥満度

肥満度については、最近、BMI（ボディ・マス・インデックス）というのが標準体重を出す国際的な基準とされ、「身長×身長×二

二」（身長はメートル単位）として計算します。

肥満になりますと、インシュリンはたくさん出ているのに使用されないという悪循環によって、糖尿病がより悪くなっていくというところがあるわけです。

肥満には、内臓型肥満と皮下脂肪型肥満とがありますが、心配なのが隠れ肥満で、BMIでは標準体重なのに糖尿病になりやすいというのは、やせている人でも筋肉がなくて脂肪ばかりの人がいるわけです。

最近、体脂肪を計る機械が出ましたが、そうしたもので計って自分の体脂肪率を知り、脂肪が多い場合には運動をして瘠せるということが必要になってきます。

□チェックと改善

早期発見、定期検診が大切ですが、体質チェックと生活習慣チェックをする方法があります。体質チェックでは、

「親や兄弟、血縁に糖尿病の人がいる」

「標準体重より二〇％以上肥えている」

「健康診断で尿糖が出たことがある」

「健康診断で血糖値が高いと言われたことがある」

「四十歳以上である」

「（女性の場合のみ）四千キログラム以上の巨大児を生んだことがある」 また、生活習慣チェックでは、

「つい食べ過ぎてしまう」

「毎日のように酒を飲む、または甘いものを食べる」

「外食や加工食品、あぶらっこいものをよく食べる」

「食物繊維、海藻、野菜などはあまり食べない」

「運動不足である」

「ストレスの多い生活をしている」

などの項目で、五人以上はお医者さんに相談しなければいけないよう段階で、四点から三点の場合は注意深く症状チェックをする。

二点以下は大体はいいが、生活習慣の改善が必要な場合もあります。

肥満に合併しやすい病気の第一は糖尿病で、これは普通の人の五倍、なりやすいといわれています。

肥満の人は、週回体重を計って太らないように注意する。いつも腹八分目で食べ過ぎない。一日三食きちんと食べ、三食同じカロリーにします。

また、運動のある生活を心がける、ストレスがたまらないようにします。

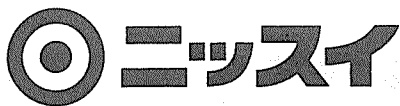
□糖尿病の予防

糖尿病にならないためには、バランスと量を考えて食えることが必要です。一日に二百〜三百キロカロリーの運動をすると糖尿病の予防ができるといわれていますが、運動としては、速歩、ジョギング、自転車、水泳、エアロバイクなどがあります。

厚生省では、「糖尿病予防

えびの包みあげ

ひとりひとりに、いいものを。



- ふわっとした白身魚のすりみに、新鮮なえびや野菜を加えました。
- シコシコとしたえびの歯ざわりが楽しめて、どなたでも好まれるおいしさです。
- 蒸しても、揚げても、中身はやわらかく仕上がります。
- 規格荷姿：30g × 25個 × 4トレ

日本水産株式会社 営業二課
名古屋支社 ☎(052)561-5311



の「八カ条」として、バランスのとれた食生活。総エネルギーと脂肪の摂取量に注意。夜食をしない。アルコールは程々に……。適正な体重の維持。とくに内臓への脂肪の沈着を避ける運動も必要。乗り物を利用する際には少し手前で降りて歩く。ストレスの解消。禁煙または節煙——をあげています。

□望ましい第一次予防

最近の栄養状態は、カルシウムだけが少し不足して

います。食塩摂取はいま十グラム以下というふうに指導されていますが、欧米風の食生活になっているのに、まだ十二・八グラムもあって多い。このため、意脳卒中、高血圧が多いのではないかと言われています。脂肪は動物性脂肪が昭和三十年代から次第に増えてきていますので、やはり魚類の脂肪とか植物性のものとかバランスを考えた脂肪のとりかたが問題になっています。

成人病

予防は最終的に食生活がもとになるというところで、一日三十食品、いろいろなバランスよく食べて、エネルギー過剰

にならないように。あとは、十グラム以下に減塩、そして脂肪を減らして心臓病を予防することが望まれています。また、大腸がん予防として食物繊維をきちんととることも大事なことです。カルシウムは、女性の場合、とくに骨粗しょう症の

は受けてほしいものです。最近の予防の概念は、第一次予防を重視し、要するに健康維持増進という方向で進めていますので、皆さんもこの第一次予防を心がけて下さい。



研修会会場風景

おいしさと安全性の追求

JAS認定工場・日本冷凍食品協会認定工場

ちぬや冷凍株式会社

厳選された海の幸、山の幸を豊富に使用し、手作りから高級品タイプまで豊富な

味のちぬやの冷凍食品

(本社・工場) ☎ 769-15 香川県三豊郡中町本山乙703番地
(営業部) ☎ 769-15 香川県三豊郡中町本山乙703番地

(名古屋営業所) ☎ 4 6 0 名古屋市中区金山町1-15-2
ネストF2 9F

TEL (0875) 62-5221(代)
TEL (0875) 62-5371(代)
FAX (0875) 62-5183
TEL (052) 332-6051
FAX (052) 332-6050

「子どもと話そう」キャンペーンを全国展開

心豊かな子どもたちを育むために実施

文部省が広く民間にも呼びかける

神戸市須磨地区の小学生

殺害事件が社会に大きな衝撃を与えているいま、家庭教育の重要性があらためて訴えられるとともに、社会の大人たちすべてが手をたずさえて子どもたちを大切にし、心豊かに育んでいく気運を醸成していくことが強く求められています。

そこで、文部省では、家庭や地域社会全体で子どもとふれあい、話し合う機会を充実させるために、「子どもと話そう」全国キャンペーン（「心豊かな子どもたちを育むために」）を実施することとなりました。

このキャンペーンでは、（１）子どもを持つ親はもと

より、社会の大人たち全員に家庭や地域での子どもとのふれあい、話し合いの大切さを認識していただくこと

（２）企業、各種団体、個人、行政機関など幅広く各界各層がそれぞれの役割・立場で、未来をになう子どもたちのために何ができるかを考え、実行していただくこと

をめざして、平成九年八月以降、各種のメディアを活用した広報活動を実施するとともに、文部省、教育委員会をはじめとした関係の行政機関などにおいて、幅広く関連の事業を継続して実施していくこととされています。

文部省では、

○家庭教育の充実、子どもたちの地域活動の活性化、親子共同体験の促進など、キャンペーンの趣旨に則したフォーラム、協議会等を開催する。

○親子での読書活動推進のための普及宣伝活動（ポスターの作成・配布等）を実施する。（八月下旬～十一月上旬）

○国立博物館・美術館・研究所等においてキャンペーン関連事業を実施する。

○国立大学、高等専門学校において子どもや親子対象の公開教室等キャンペーン関連事業を実施する。

○「第九回全国生涯学習フェスティバル」においてキ

ャンペーン関連事業を実施する。（平成九年十月九日～十月十三日、新潟県）

○文部大臣と子どもたちのとの対話の機会を設ける。

などといった数々の事業を実施し、十九省庁でも、キャンペーンに参加・協力し、子どもたちや親子を対象とした各種事業や施設等の公開を実施したり、関係の団体等へ呼びかけを行っています。

また、各地域においても、それぞれの地域でキャンペーンの趣旨に沿った事業が展開されるよう、各都道府県にも呼びかけが行われています。

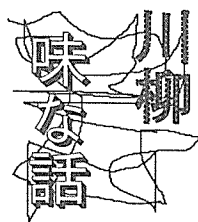
しかし、子どものふれあい、話し合いを通じて心豊かな子どもたちを育んでいくという気運を社会の中で高めていくためには、ひとり行政だけがキャンペーンを行うのでは十分ではありません。社会の各方面において、大きな役割を果たし

おいし会社

シーフード
伝えたい海風土



宝幸水産株式会社



(47)

蓮飯

出合茶屋……出合とは男女密会のこと。つれこみ専門の茶屋を、江戸時代には「出合茶屋」といった。いまでいうラブホテルである。

合傘でくるとは太い

出合茶屋

人目もはばからずおおっぱらに来るとは……。

ちと髪をなでつけね

へと出合茶屋

出合茶屋鏡を貸すがしまひなり

出合茶屋すもゝのやうな顔で出る

これらは一戦交えての情景。江戸の昔もなかなかお盛んだったようだ。

出合茶屋は江戸時代に

もあちこちにあったが、最も有名なのは上野不忍池。いまは全くその面影はないが、弁天島の周りにはぐるりと池につき出して、十数軒が軒を連ねていて、明治初年まであったという。

ただ、池に浮かぶ蓮は、今もあるように、当時も蓮の名所として有名であった。

従って、蓮をうたった句は概して逢引や出合茶屋に関連したものである。

蓮池をこいつと思う

二人づれ

蓮葉（はちすは）の

濁りに後家はしみ

にくる

一蓮托生蓮飯の出逢

い

一蓮托生は、「死後、

ともに極楽に往生して、同一の蓮華に身を託すること」「善くても悪くても行動・運命とともにすること」である。これは

まさに「失樂園」の世界か。

また、豊富な蓮の葉を利用した蓮飯なるものが名物だった。

広辞苑には、

「蓮飯＝蓮の葉飯＝

①蓮の葉に糯米（もちこ

め）を包んで蒸しため

し。もと盂蘭盆（うらぼ

ん）の仏壇に供えたこと

に始まり、客に饗し、親

戚に贈りなどする。

②蓮の葉を蒸してこま

かに刻み、塩をふりかけ

てまぜた飯。」

と説明されている。

蓮の飯ニア前が一

分なり

一分（ぶん）を小菊

へひねる出合茶屋

小菊というのは、金を入

れてひねって渡す懐紙

のこと。出合茶屋での心

得でもあったらしい。

一分——一両の四分の

一というから、逢引のコ

ストも結構なお値段だ。

出合茶屋泊りがある

と小判金

お泊まりとなるとまた別料金。いまラブホテルでいう休憩料金と宿泊料金の二本立てのようなものか。

寝ないのは銭になら

ぬと池の茶屋

逢引をするため、布団

を敷けば一分（ぶ）とな

ったが、ただ蓮飯や田楽

を食べる客もいた。それ

は普通の料金。茶屋側に

しても「寝ないのは銭に

ならぬ」とこぼすわけ

だ。

根が好きで蓮飯二人

喰に行

この句は「根が好き」

なものをどう解釈するか

で句意も違ってくる。二

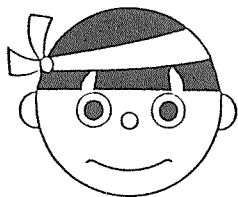
人の目的は「グルメ」か

「交情精励」か……。

(W)



惣菜の味 マルキの手作りの味 煮豆 佃煮



水 煮 大 豆 花 ご ぼ う
い わ し 甘 露 煮 風 味 ご ぼ う
牛 蒡 サ ラ ダ サ ン マ 蒲 焼



各種煮豆・佃煮・惣菜製造卸

栗木食品株式会社

〒453 名古屋市中村区若宮町4の61
TEL (052) 471-6086



ている各関係団体がそれぞれの立場から取り組んでいくことも重要で、こうした団体がキャンペーンに参加して気運を盛り上げる大きな推進力となるよう、協力がもとめられることになりました。

その協力のかたちとしては、

- ・親子や地域の大人と子どもがともに参加することができる自然体験等の体験活動、文化・スポーツ活動、楽

しい実験教室、展覧会などの催しものを開催する。

- ・関係団体の施設を開放して、大人と子どもがふれあえる場を提供すること。
- ・ポスターの掲示や、チラシを配布するなど、キャンペーンの趣旨を関係者に周知させること、
- ・などで、文部省では、キャンペーンの趣旨を周知するために、ロゴマーク、ポスター、チラシ等を作成し、各種機関に配布しました。

こうしたなか、中日本学校給食物流通組合連合会では、愛知県学校給食物流通協同組合が機関紙として毎月発行する「あいち学流協ニュース」にこのロゴを使用し、キャンペーンを記事として取り上げ、この運動に積極的に協力することになりました。

今回はとりあえず、ポスターおよびロゴマークをご紹介します。

ポスターは、「近頃、子どもたちと話をしていますか。」という呼び掛けのキャッチフレーズのもと、「近頃、子どもとふれあう時間を持っていますか? 全ての大人にとって、子どもたちは大切な未来です。思い出してみて下さい。あなたの子ども時代を。辛いとき、悲しいとき、悩んだときを。わかってもらいたかったことは何なのか。どんな風には何なのか。どんな風に励ましてもらいたかったか。あの日のあなたが、そこに

いるはずですよ。子どもたちの心のシグナルに気づき、受け止めてあげられる大人であるために、大切にして下さい。子どもたちとの時間。」とあります。

中日本連合会では、協力の一環として、会員・賛助会員約百社へもお願いして、この「子どもと話をしよう」のポスター掲示を進めていくことにしておりますので、よろしくご協力をお願いします。

あいち学流協ニュース

1997年 9月号 No.210

平成9年9月15日発行 単価50円

編集発行人 愛知県学校給食物流通協同組合

理事長 伊藤 稔

名古屋市熱田区新尾頭2丁目2番7号

富春ビル4F 〒456

おいしさの世界をむすぶフーズロード。
（外食産業・食品酒類専門商社）

高瀬物産株式会社

本社 〒104
東京都中央区新川2-9-1
TEL 03-5543-1181
FAX 03-5543-1191

中部地区ネットワーク

名古屋支店	TEL (052) 383-6602	FAX (052) 383-7151
熱田支店	TEL (052) 653-0531	FAX (052) 653-0612
浜松(営)	TEL (0534) 62-2321	FAX (0534) 62-2324
豊橋(営)	TEL (0532) 52-8177	FAX (0532) 52-8175
岐阜(営)	TEL (0582) 48-4161	FAX (0582) 48-4164
豊田(営)	TEL (0565) 27-7701	FAX (0565) 27-7758
金沢(営)	TEL (0762) 60-0500	FAX (0762) 60-5950
三重(営)	TEL (0598) 23-9111	FAX (0598) 23-9110