

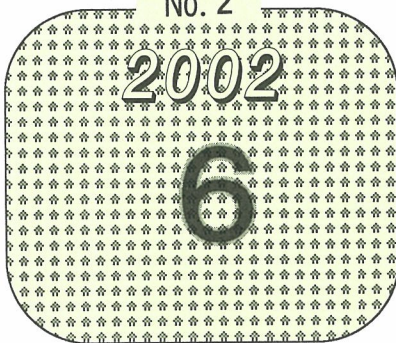


中日本給食だより



▲「矢に切つて明治なつかし菖蒲髪」(武原はん女)

No. 2



主な内容

- (1面) 「矢に切つて明治なつかし菖蒲髪」(武原はん女)
- (2面) 中日本学校給食物資流通組合連合会／
第19期定時総会を開催
夏期研修会並びに優良食品の展示会の日程決まる
- (3～8面) 特集・アレルギーと食べもの
- (7面) 食彩の川柳(6)〈うめ〉

名古屋コーチンの卵・肉(純正)

キューピー・アラハタ製品 キューピー殺菌液卵・3分たまご^{さんぶん}

株式会社 アイ ケ イ

本社／〒446-0045 安城市横山町大山田中16 電話 0566-72-0181 FAX 0566-74-0868

中日本学校給食物資流通組合連合会

第十九期定時総会を開催

事業計画を承認・新役員を選任し

中日本学校給食物資流通組合連合会では、平成十四年五月二十一日(火)午後三時から、サイプレスガーデンホテル(名古屋市中熱田区金山一―九―八)で第十九期定時総会を開催。
・平成十三年度事業報告並びに決算書承認の件
・任期満了に伴う役員選任の件
・平成十四年度事業計画書並びに予算書承認の件について審議し、原案通り承認するとともに、役員を選任しました。
新たに選任された役員は次のとおりです。

◎中日本連合会主催による

夏期研修会並びに優良食品の展示会の日程決まる

◇日時 平成十四年八月八日(木)

◇場所 熱田神宮会館

- ・展示会 午前九時～午後十二時「地久・万才・延喜の間」
- ・研修会 午後一時～午後四時「賀殿の間」
- ・対象 学校給食関係者、市町村教育長・センター長、学校栄養職員、市町村教育委員会関係者 他

従来は研修会に続いて懇親会を行っていましたが、今年度は従来の内容を一新し、午前中には優良食品展示会を、午後から研修会を開催することにいたしました。

これに伴い、参加者対象も、従来の方々に加え、学校栄養職員の皆さんにも広くご参加頂けるようご案内いたします。研修会、展示会の詳細につきましては、後日追ってご案内申し上げますので、当日はふるってご来場いただきますようお願い申し上げます。

◇中日本学校給食物資流通組合連合会

平成十四年度 役員名簿(理事・アイウエオ順)

役職名 氏名 会社名

常任顧問	金子 昇	昇 員外
顧問	小出 茂夫	員外
会長	青木 昌博	(株)名給 代表取締役社長
副会長	金森 勤	(株)大光 代表取締役会長
理事	浅地 信之	(株)浅地産業 代表取締役社長
理事	伊藤 稔	(株)イト商 取締役会長
理事	加藤 一夫	員外
理事	園部 良治	(株)ジーケーエス 専務取締役
理事	鶴見 佳利	(株)ツルミ企画 代表取締役会長
理事	中村 淳	(株)丸中商店 代表取締役社長
理事	成瀬 明廣	高瀬物産(株) 取締役
理事	藤田 通磨	(株)アコス代表 取締役社長
理事	村田 弘樹	(株)北栄 代表取締役社長
監事	黒澤 健二	員外

◇賛助会員役員

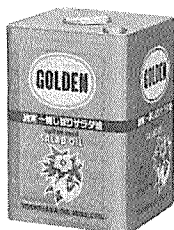
役職名 会社名

会長	味の素(株)	名古屋支社
副会長	(株)加ト吉	名古屋支社
副会長	カゴメ(株)	名古屋支社
役員	(株)極洋	
役員	キューピー(株)	
役員	理研ビタミン(株)	
役員	三島食品(株)	
役員	日本水産(株)	
役員	日東ベスト(株)	
役員	J-Tフーズ(株)	
役員	ヤヨイ食品(株)	
役員	ティーオー食品(株)	
役員	エム・シーシー食品(株)	

油でできる 味がある

おまかせください——油のことは

ご用途に応じた各種サラダ油、白絞油、
おいしい惣菜作りのためのフライオイル
などを取り揃えご用命をお待ちしています。



圧搾製法の特長を生かし
最高の旨味をもつ
綿実二番しぼりサラダ油



すぐれた耐熱性と、
さわやかな風味をもった
大豆の最高級品です。

吉原製油株式会社



本社/〒530-0005 大阪市北区中之島3丁目6番32号 ☎(06) 441-8856(代)
名古屋支店/〒461-0005 名古屋市中区東桜1丁目9番29号 ☎(052) 971-5771(代)

特 集

アレルギーと食べもの

▽アレルギー治療は基本的な食事に
▽よく消化・発酵したものを食べる

アレルギー性疾患は増加し続けています。厚生労働省の発表でも三人に一人がアレルギーであるという数字もあり、アレルギー性疾患は少数の人たちだけの問題ではなくなっています。

子ども、大人を問わず、ますます増え続けるアレルギー。アレルギーの原因はいろいろありますが、食べもののアレルギーがなぜ起こるのか、その仕組みの基本から、アレルギーを治すための基本的な考え方、食品別にみたアレルギーとその対策などについて、「食べものの文化」（平成十四年二月号・第三〇一号）に、「特集・アレルギーと食べもの・食品事典」テーマのもと、角田和彦氏（坂総合病院小児科）が詳細に解説されてみえます。極めて示唆に富んだ内容ですので、ここに「食べものとアレルギー」の関係を考える一助として、貴稿を引用・抜粋し、その大要を転載させていただきました。

●アレルギー反応とは

私たちの体は常に健康な状態を維持するため、環境の変化に対して複雑な防御

機構をつくりあげています。その一つがアレルギー反応です。

牛乳や卵、小麦など、体に合いにくい食物を食べ続

けていると、体は耐え切れなくなり、ある時点からその食物を異物として認識し、アレルギーの原因となる食物が再び体内に入ると

くると、体外に排泄するためアレルギー反応が始まります。

このアレルギー反応に歯止めがからず、正常な生命活動が維持できなくなるまでに激しくなると、アレルギー性疾患となります。体に合いにくい食物とは、

- ・ 消化されにくい
- ・ 未消化の状態で吸収されやすい
- ・ 毒素を含む
- ・ 化学物質で汚染された

といった食品などです。

ですから、食物が口に取り込まれ、噛み砕かれ消化されていく過程で、十分に消化されて吸収されると、異物としての認識は起こらず（アレルギーを起さない）、栄養として利用されることとなります。

●アレルギーの症状

腸管組織中に侵入した未消化の食物抗原は、その食物を記憶した肥満細胞と名づけられた細胞と結合すると、肥満細胞からさまざま

豊かで健康的な食生活を通して
社会に貢献する

三ヨシ食品株式会社

〒444-0903 岡崎市東大友町字堀所18番地
電話0564-31-2171(代)
ファックス0564-31-6039



な化学伝達物質が放出され、粘液の分泌亢進、血液透過性亢進や血管拡張を起こし下痢、腹痛、吐き気、嘔吐などが始まります。放出された化学伝達物質の一部は、血管内に移行して全身に広がり、さまざまな症状が始まります。

アレルギー反応が強い場合や、腸の状態が悪く消化吸収がうまくおこなわれない場合、体調が悪くアレルギー反応を押さえきれない場合などには、食物は未消化のまま吸収されて血管内に侵入し、全身型のアレルギーである「アナフィラキシー」を起こしてしまいます。

食物アレルギーでは、アレルギーのあるものを食べれば症状が出ますが、触っても吸いこんでも症状が起こります。

家族が食べたアレルギー原因食品が子供の服や体に付着すると接触性のアレルギーを起こします。家庭環境内に飛び散った食べもののカスや小麦などの粉状の

ものを吸い込んでも症状が起こることがあります。

食物アレルギーがある場合、その子だけが食べないようにするのでなく、周囲の家庭環境中から取り除くようにしなければいけません。

即時型と遅延型のアレルギー

アレルギーの起こり方は大きく分けて二通りあります。

食べたり、触ったり、吸い込んだり、注射されたあと、数十分後から始まり、数時間で終わってしまう反応は即時型（はつきり型）といわれています。この場合は、食べたものや吸い込んだものの、触ったものとの関連がよく分かるため、症状がどのように起こったのかを詳しく聞くと、検査をするまでもなくアレルギー反応を起こす原因物質がわかります。

遅延型（かくれ型）の反応は六時間以上たってから始まり、一日から二日たっ

てから症状の最悪時を迎え、全経過約一週間をかけてよくなつていきます。

アレルギー治療の基本

アレルギー治療の基本は、アレルギーの原因となつていてる食品を食べないことです。

そして、

◇よく嘔むこと、よく煮込むこと、発酵の力を利用することなどによつて消化を十分に行なうこと

◇甘いものに注意して腸の状態を常に良い状態に保つこと

◇アレルギー反応を誘発させるロイコトルエンなどの原料となる油脂の過剰摂取を避け、環境中のダニやカビ、花粉、ペット、食品のカスなどのアレルギー原因物質の対策も行なうこと
◇アレルギー反応のコントロールをできなくさせているさまざまな環境汚染化学物質に対する対策を実施することが大切です。

アレルギーを起こさない食べ方

①アレルギーがある場合は、原因物質を含む食品を食べないようにすることはいうまでもありません。

以前は「三大アレルギー」という場合は、「卵・牛乳・大豆」でしたが、近年は小麦のアレルギーが増し、「卵・牛乳・小麦」となりました。

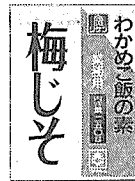
そうした原因食品がわかつたらそれをやめて、他の食品に代えて食べます。

アレルギーのある物を食べると、アレルギー症状が発症するとともに食欲が落ちるため、口当たりのよい、化学調味料で濃い味付けをした加工品を食べるようになります、その結果、さらにアレルギーは悪化していくことも起こります。たとえば、腸粘膜が荒れ、さらに多くの物質に対してアレルギーを起こしてしまいます。

②同じ食品を毎日食べ続けられないように、いろいろな食品を食べます。

炊きたてご飯を彩る、人気の「わかめご飯の素」シリーズ。

ご好評をいただいている「わかめご飯の素」が中身のリフレッシュとともにパッケージを一新!



理研ビタミン株式会社

アレルギーを起こしやすい食品は一日食べたらず、四十五日お休みする回転法で食べるようにします(多くても週二〜三回程度にします)。

③環境汚染化学物質で汚染された油脂を含む食品はなるべく食べないようにします。

脂の多い魚や魚卵、肉の脂、家畜の肝臓(レバー)、牛乳・チーズ・バターなどの乳製品、卵およびその加工品など環境汚染化学物質が蓄積しやすい食べものは、食べないようにします。油脂に蓄積されたダイオキシン・PCBやDDTなどの脂溶性環境汚染化学物質は、アレルギー反応を制御する力を弱め、アレルギー性疾患を悪化させます。

養殖魚や過密飼育された動物の肉は配合飼料の汚染、薬物のためにアレルギーを起こしやすいので注意します。

牛のように長期間肥育される動物の体脂肪には環境汚染化学物質が蓄積されま

す。なるべく自然に近い環境で飼育され、汚染の少ない飼料で育てられた豚肉や地鶏、魚を食べるようにするといいでしょう。

④魚介類は、食物連鎖を重ね化学物質汚染が蓄積された大型の魚類は避けて、年齢が若くて食物連鎖が少なく汚染の蓄積が少ない小魚類を食べるようにします。

⑤油を使うときには、体にあったアレルギーを起こさない良質の植物油を少なめに使うようにします。妙める・揚げる調理法は減らして、煮る、蒸す、焼くことを十分活用します。

⑥なるべく防腐剤・防カビ剤、合成着色料、発色剤、漂白剤、人工香料などの食品添加物の使用されていない食品を食べます。

⑦旬のものを食べ、季節を感じる食べ方をするように努力します。

旬のものは農薬の使用が少ないのですが、旬からはずれる作物は農薬の使用が多くなるので注意します。

⑧献立を考えるときは、まず主食の米を食べることを考え、次に味噌汁などの汁物を、次に漬物やおひたし、煮物、季節の果物などを考えます。

肉や魚は、汚染の少ない良質の肉・魚が手に入ったら食べるようにします。

●ヒトとしての基本的な食べ方

食べ方の基本は、哺乳動物としてヒトが持っている消化能力を十分に発揮して食べることです。

ヒトの食べものは、哺乳動物としての生物学的な消化能力によって決められています。

あまりに哺乳動物としての食べ方からはずれた食べ方をすると、病気を起こします。

食事の原則は日本人が昔から食べてきた食べ方、受けついでいる遺伝子から考えても消化・処理能力が高いと思われる穀物・野菜類を、熱を加えたり、発酵させて食べることです。

ヒトの歯は穀物やイモ類、野菜などの植物を食べるように進化しています。また、穀物やイモ・豆に含まれるデンプンを処理する消化能力を高くもっています。デンプンこそが、ヒトが生存するために必要なエネルギーを得るための基本的な食べ物です。

野菜や海藻などは、デンプンを消化し代謝するために必要なビタミン、過剰な活性酸素を処理するために必要である低分子の抗酸化物質の供給、微量なミネラルなどを補充してくれます。

微生物を利用した発酵は、これらが体内で利用されることを促進させます。

ですから、油脂と甘いものを少なくし、穀物とイモ、豆、野菜を中心にした和食を基本にするといいのです。

野菜を煮た汁物、野菜たっぷりの味噌汁を毎日食べたり、味噌やしょうゆ、酢、みりん、梅干、漬物などの発酵食品を利用することも大切です。

原料の産地に直結した「大連工場」から、より高品質な商品をお届けします。



三島のレトルパウチ食品

きのこの煮物(ミックス)



主原料：しめじ、なめこ、平茸、きのこのみ
規格：1kg×10
固形量：840g

きのこのリゾ

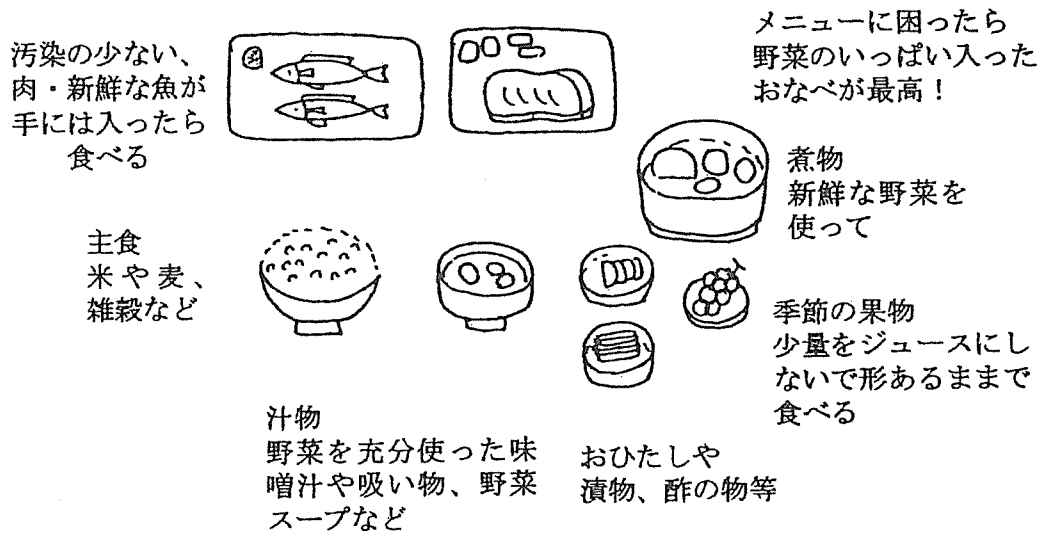


主原料：しめじ、平茸、椎茸
規格：1kg×10
500g×20
固形量：800g
400g

東京本社／東京都杉並区浜山4丁目10-25 〒168-0065 TEL(03)3317-1212
広島本社／広島市中区南吉島2丁目1-53 〒730-0826 TEL(082)245-3211

札幌 (011)642-4545 横浜 (045)923-1321 大阪 (0720)29-3711
仙台 (022)236-6555 名古屋 (052)524-0888 広島 (082)233-0015
関東 (0492)84-3311 金沢 (0762)63-3130 福岡 (092)621-2111

〔普段たべる食事の基本は、主食・汁物・小付け・煮物・季節の果物〕



よく消化したものを、発酵したものを食べる

最近の研究で、アレルギーの原因となる蛋白質の構造が一部だけ変化した蛋白質の中には、その蛋白質に対するアレルギー反応を抑える働きのあることがわかってきました。つまり、よく消化された食品、微生物の働きで発酵された（体外での消化とも考えられる）食品の消化物の中にはこのように変化した物質が含まれている可能性があり、これらのよく消化された食品を食べることで、その食品に対するアレルギー反応を抑えこむことができる可能性があります。

日本の生活の中をみまわしてみると、その原理を利用して食べている食品が多いことがわかります。たとえば、味噌は大豆、米、麦が発酵しているため、これらを食することで、大豆、米、麦のアレルギー反応を抑えている可能性がります。その他、しょうゆ（大

豆、小麦、みりん・酒・酢（米）、カツオ節（カツオ）、梅干（バラ科の果物）、野菜をじっくり煮たスープ（野菜）、漬物（野菜）、トウモロコシ（大豆）など。

他の国にも同様な食品が、その国特有の食生活に沿った食品があります。キムチ（野菜）、魚醤（魚）、チーズ（牛乳）、ヨーグルト（牛乳）、ワイン（ブドウ）などはその国で食べる重要な食品を発酵させたものです。日本人であれば、日本人の遺伝子に合った、大豆、米、野菜が食べられるように発酵食品を生活の中に取り入れることが大切です。ヨーロッパ地方で利用されてきたヨーグルトやチーズはおすすりめできません。

食品に含まれる微生物・微生物が産生する毒素

食品に含まれる微生物や、その微生物が産生する毒素でアレルギーを起こすことがあります。アレルギー頻度が増加しているものは、パンやビールに含まれるイースト（ビール酵母・サッ



名古屋支店食品課 〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-20-25 丸の内STビル7階
TEL 052-222-6312 FAX 052-222-6320

食彩の 川柳

(六)

◎うめ(梅)

五月下旬から六月にかけて、青果物店の店頭には青梅がめだつ。この時期は梅干、梅酒、梅ジュースをつくるチャンスでもある。

近ごろは記念日ばかりで、「〇〇の日」が毎日のようにある。六月一日の「梅の日」もその一つだ。財団法人梅研究会(大阪府根津市)が昭和六十二年に制定した。

梅干は、納豆、海苔、塩辛などとともに、日本人独特の食生活を表わす代表的なものである。

最近のはやり表現で、「梅干はアルカリ性食品で、クエン酸が含まれて

いて、体にいい」といわれる。ごはんの真ん中に梅干が一つの日の丸弁当は、食中毒を予防する昔ながらの知恵。

梅干や青梅の搾り汁を煮詰めた梅肉エキスの殺菌力・抗菌力は、科学的にも効果が認められている。

「いま話題のムメフラール。梅肉エキスを食べて毎日健康。」と謳われている。ムメフラールとは：

青梅の果汁を煮詰めてできる梅肉エキスだけに含まれている健康物質。血流を改善して疲労回復・健康増進、血圧の上昇抑制効果を発揮するとか。

梅はこうした実用的効能が表立っているが、もともとは、「においぐさ」「かぜまちぐさ」「かざみぐさ」などの呼び名があるように、観賞用として、また、香りの良い花とし

て万葉の人々にも愛され、桜よりも人気があった。しかし、その後、梅の薬理、殺菌、食欲増進と様々な効果が認められ、食品としての利用も次第に増えてきた。

梅漬けは、平安時代にはあり、酸味のある調味料として使われ、食中毒の予防、食欲増進、風邪の治療などにも利用され、江戸時代末期になって、この梅漬けを干した梅干が考案されたという。

梅漬けという酸っぱい。女性はずっと酸っぱいものを好むが、妊娠すると酸っぱいものが食べなくなる。次句はそんな辺りをよんでいる。

梅漬を無事なうちから嫁は喰(くい)無事とはまだ妊娠前。そつとよと嫁梅漬をたのむなり母苦勞うべも梅が三つ減り

娘が内緒で盗み食いしているのでは…。

古川柳では、梅干は年寄り(時に老婆)として比喻する。

商人の道を梅干からおぼえ

梅干は口を酢くして意見する

商いのコツはやはり年季を入れた人から教わることになるが、年寄りにはしつこく意見されることもある。

梅干の小言は嫁の頭痛なり

寝過ごして嫁梅干を顔へあて

俗信に「頭痛にはコメカミに梅干をはる」という。だが、後句の場合、本当に頭痛であったか。つい何かの都合で寝過ごして、頭痛を装ったのかも…。

これらの句には「嫁姑戦争」の片鱗がうかがえる。

(W)

Richel Palais

クリームセンセーション!
Cream Sensation
衝撃的な、なめらかさ。



なめらか カニクリームコロッケ 甘えびのクリームコロッケ コーンクリームコロッケ



フォークとナイフをパン粉の衣に入れると、なめらかなベシャメルソースがトロ〜リ。頬はると、パン粉がサクッ!サクサク!!衣の軽い歯ざわりと同時に、食調で濃厚な味が悠遠のように押しよせてきます。まさに衝撃的!クリームセンセーション!

ヤヨイ食品株式会社

東京本社(東京) TEL.03(5400)1500
清水本社(清水) TEL.0543(64)4147

カロミセス)です。重症なアトピー性皮膚炎の人、特に大人例ではほとんどの例でアレルギー反応が陽性です。イーストは、ヨーロツパの風土の中で発酵手段として使われてきました。

日本人は食品を発酵させる微生物としてアスペルギルス・オリザ(麴カビ)を利用してきました。日本人は、日本の風土に適応して生存してきた麴カビに対して耐えることができる能力を獲得しやすい遺伝子を持った人たちが多いと考えられます。したがって、日本では麴カビを利用したほうがアレルギーを起こしにくいと思われまふ。

健康食品としてビール酵母が宣伝されていますが、アレルギーを起こす場合も多いことを覚えておいてください。過度のパン食、ビールの飲みすぎはイーストのアレルギーを起こします。

食品に繁殖し食中毒を起こす細菌が作り出す毒素でもアレルギーを起こすことがあります。食べかけて放

置したあんこを食べて、じんましんと腹痛がひどくなり入院した子どもがいます。調べるに黄色ブドウ球菌の毒素エンテロトキシシンBに強いアレルギーを起こしていました。あんこに繁殖した黄色ブドウ球菌が原因でした。

現在、アレルギー検査ができる毒素は黄色ブドウ球菌のエンテロトキシシンAとエンテロトキシシンBですが、その他の細菌毒素でもアレルギーを起こす可能性があります。

過剰な活性酸素を処理する食方

活性酸素はヒトの体内にある酵素(活性酸素還元酵素、ペルオキシダーゼ、カタラーゼなど)で処理されます。この能力には個人差があります。植物体内にある低分子の抗酸化物質(ビタミンC、βカロチン、カテキン、フラボノイドなど)を食べることによって補充されます。

植物中の低分子の抗酸化

物質はお互いに手を結び合いい、生の状態では利用できません。動物たちは食べて消化することでこのつながりを断ち切ります。ヒトは、火や発酵の力を借りてこの結合を断ち切って利用しています。とくに、野菜を煮ると煮汁に活性酸素を抑える力が大幅に増えているため、野菜を煮た汁物(具たくさんの味噌汁やすまし汁、野菜スープなど)を食べることが大切です。

こうじ味噌や醤油は、大豆や米、麦などを煮て麴で発酵させるため、低分子の抗酸化物質を多量に含んでいます。日本人が作り出した健康を維持させるためのすばらしい食品です。お茶や漬物にも低分子の抗酸化物質が含まれています。

ビタミンCは少量の生野菜や多量の果物だけから摂ろうとせず、煮た野菜や野菜スープを食べることで食物繊維と一緒に充分摂るようになります。病気などで具合が悪いとき、忙しくて疲れがたまっているときに

は、お粥・ご飯や野菜スープ(味噌汁やすまし汁)、お茶をとります。土鍋でつくると土鍋からでる遠赤外線の影響で抗酸化物質同士の結合が切れ、さらに利用されやすくなります。

〔次号は「食品別に見たアレルギーとその対策」についてご紹介します〕

中日本給食だより

2002年 6月号 No.2

平成14年6月15日発行 単価50円

編集発行人 中日本学校給食物資流通組合連合会

会長 青木昌博

〒456-0018 名古屋市熱田区新尾頭二丁目2番7号

富春ビル4F

TEL (052)682-6219 FAX (052)682-8486

これからの学校給食に 手造りの素材を提供

受注生産方式で新しい製品をお届けする
超低温マイナス196℃の冷却で細胞を壊さない

手造りの味をお届けする 鶏肉、蓄肉の加工食品

製造発売元

コッコ株式会社

愛知県知多市新海2-10

☎(0569)42-2137(代表)