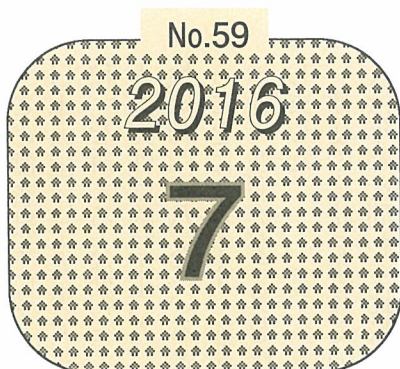




中日本給食だより



▲夏の到来を告げる、ほおずき市



主な内容

- | | |
|------|--|
| 1面 | 夏の到来を告げる、ほおずき市 |
| 2～4面 | 腸内環境を整える
子どもの便秘
食と生活習慣を見直そう！ |
| 3～7面 | 野菜づくりにチャレンジ！
庭で、鉢で、農園で、
野菜の性質を理解する |
| 8面 | 飲食・レストランに関する
世界の格付け機関 |



型抜きラグビー9

9g×40個×10箱

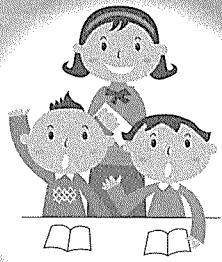
ラグビーボールの形をした、楽しいチーズです。
お子様でも食べやすい、やさしい風味のプロセスチーズです。

六甲バター株式会社

腸内環境を整える

子どもの便秘

食と生活習慣を見直そう！



子どもが便秘薬のCMに起用され「すっきり！」と言っているのを見て気になりました。こういったCMの背景を探りながら腸内環境を整えることの大切さについて考えてみましょう。

◆「便秘」とは？

そもそも「便秘」とはどのような状態のことを指すのでしょうか？『新明解国語辞典』（三省堂）には、「大便が腸にたまって出ないこと」とあります。

一般的な便秘の目安としては「排便が一週間に3回より少なく、5日以上ない日が続いたら」。また、毎日出ていても小さいコロコロした少量の便の場合や、硬い便の場合、逆に軟らかい便が一日に何度も出るようだったら便秘のサイン

ンです。理想的な排便のリズムとしては「一日一回バナナ2本分くらいの排便」と言われています。

ここでは、便秘の定義を「排便が順調に行われないこと」と言い換えるほうがよいかもかもしれません。

◆国民生活基礎調査の結果

国民生活の基礎的な事項について世帯面から総合的に明らかにする統計調査として「国民生活基礎調査」というものがあります。これは国勢調査と同じく、統計法（平成十九年法律第五三号）に基づいた基幹統計として指定されている国の最も重要な調査の一つで、厚生労働省が昭和六十一年から毎年実施し、大規模な調査は三年ごとに実施しています。

現在公表されている最新版は平成二十五年のもの

で、最新の調査は今年（平成二十八年）行われます。この調査は全国で無作為に抽出された約二十七万七千世帯に住む全ての世帯員（約七十一万六千人）を対象に行われ、データの公表は平成二十九年の夏頃となりま

す。この大規模な調査項目の中に「性・年齢階級・症状（複数回答）別にみた有訴者率（人口千対）」というものがあります。これは、健康状態になにかしらの症状を訴えている人を性別・年齢別・症状別に表したものです。この症状の項目には「熱がある」「体がだるい」といった症状から「肩こり」「腰痛」など多岐にわたり、その中に「便秘」もあります。

この調査結果によると、

日本の国民千人中で「便秘」を訴える人は約三十八人（男性は約二十六人、女性は約四十八人）いるということとなります。総数・年齢・性別にグラフを作成しました。（表1・表2）

便秘の症状を訴えている人は年齢を問わず比較的女性に多く、性別を問わず高齢になるほど多くなるようです。高齢になるにつれ多くなる理由としては筋力の衰えと感覚が鈍くなるものが考えられます。

◆子どもの便秘

このようにグラフを見ると、みると、十九歳以下で便秘を訴えている割合は少ないようです。しかし、子ども十人に一人が便秘を訴えているともいわれており、学校へ通い始めるころに慢性便秘症も始まりやすいといわれています。

なぜ、学校へ通い始めるころなのでしょう。その理由として考えられているのが、

学校給食水産調理冷凍食品及び水産缶詰の製造販売



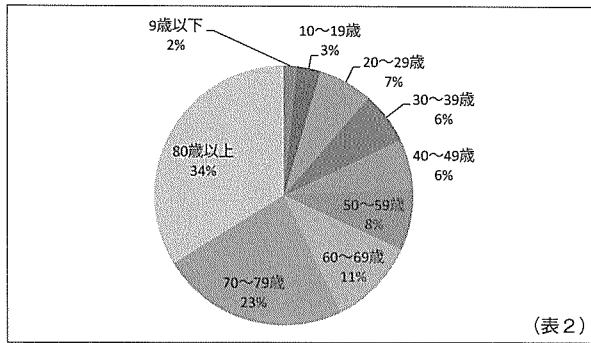
株式会社

津田商店

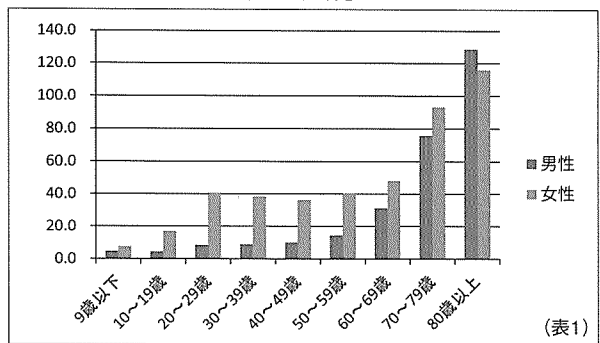
代表取締役社長 津田保之

◇本社・工場 〒026-0301 岩手県釜石市鶴住居町第10地割 30-1
TEL 0193(29)1804 FAX 0193(29)1806
URL <http://www.tsudashouten.co.jp>

“国民生活基礎調査（平成25年）「性・年齢階級・症状別にみた有訴者率（人口千対）」より



(表2)



(表1)

・生活環境の変化
 ・学校のトイレへの忌避感
 ・朝食摂取率の低さ
 ・食べ物好き嫌いの発生等々です。登校するまでの朝の時間が足りなくて朝食を食べない。トイレに行っている時間も取れない。学校のトイレに長時間入っていると臭いと言われる。そんな悪循環から便秘になってしまいう子どもも多いようです。

学校で排便をしやすいように、という取り組みをしている都市もあります。神奈川県茅ヶ崎市が平成十三年に完全個室トイレの導入を試みました。しかしトイレの滞在時間の長さから他の児童・生徒に知られてしまったため状況は変わらないうという事で平成二十五年には元のトイレに戻されました。そして今年、同県大和市が市立の全小中学校で完全個室トイレ導入を試みることになりました。

このほかにも埼玉県の小学校では「もしもし便よ〜便さんよ〜」と替え歌を

歌いながら「宿便」ならぬ『祝便』『体操』というものを導入し、排便に必要な腹筋を鍛えながら、便の大切さを学んでいます。

また「排便日誌」というものをつけることによつて、子どもたちだけでなく親の意識を変えるところ試みもあります。毎日の生活習慣の様子と便の状態を併せて確認することで、子どもの生活状態と健康状態をチェックすることができま

歌いながら「宿便」ならぬ『祝便』『体操』というものを導入し、排便に必要な腹筋を鍛えながら、便の大切さを学んでいます。

◆便秘になりにくい身体
 排便をしやすい環境づくりというのでも大切なことの一つ。しかし、最も大切なのは便秘になりにくい環境を自身の体に作ることで

便秘は放置しておくこと、悪化することが多い病気で、通常は便が腸にたまると思感を感じます。しかし、便が腸にある状態が長い間続くとそれを感じにくくなってしまう。また、大腸に便を残したままにし

ておくと、どんどん水分を吸収されて硬い便となり、その便がたまることで直腸が広がり、更に便をためられるようになります。そうすると、排便に苦痛を感じたり、おなかが痛くなったり、時には、腸がたまりすぎたことよつて少量の便が押し出され、頻繁に漏れ出すようになることがあります。そういった悪循環に陥らないために、生活習慣を見直しましょう。

1. 規則正しい生活
 便秘だけでなく、肥満や生活習慣病など健康に関する基本的なもの。早寝早起きをして規則正しい生活を送ることで、毎日適度な睡眠時間を確保し副交感神経をしつかり働かせて自律神経の乱れをなくします。

また、毎日の食事の時間も一定のリズムで腸が刺激されるようになり、排便のリズムが確保されることになり、間食（おやつ）も時間を決め、量は一日に摂取する総エネルギーの1割



鰹の素 富士印

うま味調味料・食塩無添加
 ●(200gダシパック×5)×10/ケース

鰹の素【富士印】とは、風味豊かな鰹節・宗田節などの節類を、粒状にしたものに、当社が独自に開発した、呈味力の強いカツオ・マグロエキスをコーティングしたダシパックです。

ご相談サービス

本部/静岡県焼津市下江留1001-1
 TEL054-622-7371 FAX054-622-7691 <http://www.O8m.jp>

株式会社 **マルハチ村松**

程度にしておくことも目安として覚えておきたいものです。そしてゆとりのある時間を確保することで、排便に必要な時間を作り出すことも大切です。

2. バランスの取れた食事
好きな食べ物や好きな飲み物を中心に毎日の食事が偏っていることはないでしょうか？固定化されたメニューでは栄養のバランスも偏りがちになります。毎日の食事メニューを顧みて、カロリーが高いお菓子や甘い飲み物を大量に摂取していないかを確認しましょう。また、動物性脂肪の過剰摂取は避けて食物繊維が豊富な食品を摂取することが大切です。食物繊維は腸で吸収されにくく便の量を直接増やしてくれません。そのほか、大腸で発酵して腸を刺激する働きや有害物質を体外へ排出する効果、善玉菌のエサとなり腸内環境を改善するものなどがあるといわれています。十分な水分補給も大切なことです。

3. 適度な運動

体を動かすことによって腸の動きも活発にすることが出来ます。普段の生活の中での散歩や掃除など、軽いものでも意識をするだけで効果的です。ウォーキングの際にはしっかりと水分補給をしながら行うことも大切です。

また、腹筋力が低下すると便を送り出すための力が低下することにつながるため、意識的な腹筋のトレーニングも効果的です。先の『排便体操』はこれにあたります。

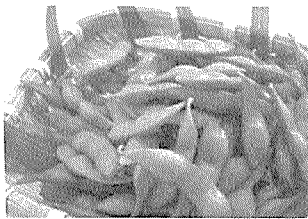
マッサージして腸を刺激することにも効果があります。おへその上のあたりから始めて、小腸から大腸と意識しながらゆつくりと順に、優しくもむように押していきまます。こうして腸をもむことにより、腸を温めるとともに柔らかくして、動きをサポートすることが出来ます。この際に、強く押ししたり、早く押すと体への負担となってしまうので注意してください。

◆腸内環境を整える

腸内環境が悪いと、便秘だけでなく、肥満や肌荒れの原因や免疫力を低下させるなどの悪影響があります。

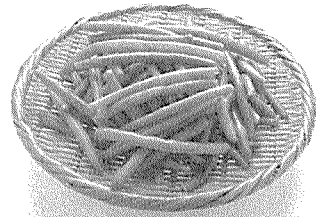
腸内には大きく分けると善玉菌と悪玉菌、状況に応じて変化する日和見菌の3種類が存在するといわれています。腸内細菌は一定数に保たれるようになっていくため善玉菌の割合を増やし日和見菌を味方につけることが腸内環境を整えるためには重要です。

悪玉菌と言われるウェルシュ菌や大腸菌が多いと、腸の動きは鈍くなり便秘になりやすくなります。また、アンモニアなどの有害物質を生成するため、臭い便やおならが出るようになります。ひどい場合には口臭や体臭の原因となり場合もあります。肌荒れや疲れやすくなるなど体調に現れることもありますので、こういった症状が見られた場合は、腸内の環境が悪くなっているかチェックしてみてください。とよいかもありません。

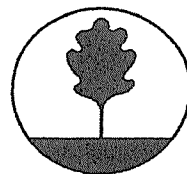


枝豆(500g/20)

北海道産の新鮮な枝豆。
いんげんを軽く湯通し、
急速冷凍した冷凍食品です。
旬のおいしさを手軽に
お楽しみいただけます。



いんげん(500g/20)



大きな自然と——明日へ。

ホクレン

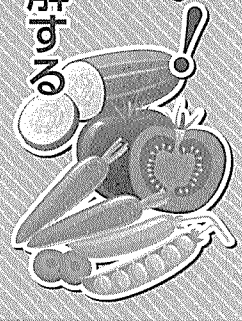
名古屋支店食品課 〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-20-25 丸の内STビル7階
TEL052-222-6312 FAX052-222-6320

野菜づくりりにチャレンジ



庭で、鉢で、農園で

野菜の性質を理解する



ある女性タレントが先日、テレビ番組に出演した際に「日本の食料自給率は先進国で最低」というニュースを何年前か前に見て、今後の日本や子どもたちの将来にかかわる問題だと思い、農業を勉強しながら野菜を作ろうと考えた。」

「食育」が推進されている中、安全で安心な食材・地産地消食材・エコ食材・食料自給率等をキーワードとする様々な食に関する問題が注目されるようになってきました。

それだけの問題については本誌でも折に触れて取り上げてきましたので、今回は「比較的手軽にできる野菜作り」についてみていくことにしましょう。

安心で安全な野菜を手に入れる一番確実な方法は自分の手で種または苗を植え、自分で育てて野菜を収穫することです。

また、自分で作ることでよって野菜の性質をより深く理解することにもつながります。これは子ども

の食育という教育の面からも早いうちから導入されてきたものの一つでもあります。

ここ数年では団塊の世代が定年退職を迎えたこともあり、空いた時間を使って使われていない農地を借りて野菜作りを楽しんでいる様子を見かけることも多くなりました。

◆野菜づくりにチャレンジ
「それでは、野菜づくりにチャレンジしましょう！」と言われても、まずは「どこで」作るのかを考

えることが必要です。家の庭に適當なスペースがあれば、その場所を確保します。スペースが確保できないときは、軒先やアパートやマンションのベランダなどで、プランターや植木鉢を使って野菜づくりをすることが出来ます。プランターや鉢を使う場合はサイズや材質も様々なので、育てる野菜に適したものを選ぶようにしましょう。

◆土をつくる
野菜を栽培する際、最も大切なのは「土づくり」。「野菜づくりは土づくりから」といわれることもあるように、まずは「良い土である」ということが野菜を育てる上でのポイントです。良い土であれば、野菜自らが病気や害虫の被害にも耐えられる強い野菜となることができます。

家庭の庭でつくる場合は、固い土になっている可能性があります。固い土になっているので、まずは畑にしようと考えている場所の除草をして土を掘り返し異物を取り除いて、よく耕すことが必要です。

次に、堆肥や腐葉土をすき込みます。有機物が土の中にないとうまく育ってくれません。また、日本の土壌は酸性であることが多いので、中性に近づけるために石灰を混ぜます。育てる野菜によって適正酸性度が異なりますので、石灰の量は野菜の種類によって変えるのが良いでしょう。

そして、畝を作って野菜の養分となるための元肥を入れて、種まきや苗の植え付けの準備は完了です。

●主原料
昆布、赤しそ、煎り米、青のり

●主原料
鰹節り節、青のり、黒のり

●主原料
野菜(広島菜、赤しそ、京菜、かぼちゃ、にんじん、大根葉)、鰹節り節

三島の やさしいふりかけ シリーズ

商品特徴

- アレルギー物質指定27品目、着色料不使用。
- グルタミン酸ソーダ無添加です。

三島食品株式会社

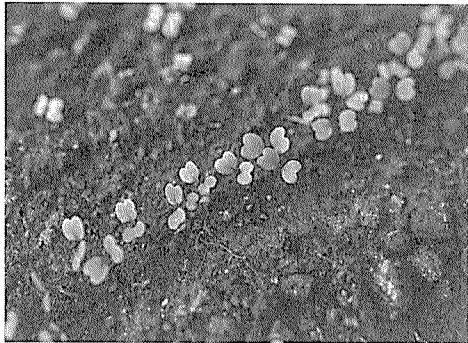
東京本社 / 〒168-0065 東京都杉並区浜田山4丁目10-25 電話(03)3317-1212
 広島本社 / 〒730-8661 広島市中区南吉島2丁目1-53 電話(082)245-3211

プランターや鉢を使う場合は土の量が限られるため、良い培養土が必要になります。一番簡単な方法は市販の培養土を使うことです。選ぶ際には、多肉植物や洋ラン用の土以外であれば基本的にどの土でも問題ありません。元肥が既に入っている培養土もあります。

培養土を入れる前に、プランターや鉢の底に鉢底網（ネット）を敷きます。その網を鉢底石として軽石や大粒の赤玉土で隠すように入れた後、培養土を入れてください。土の量の目安は、種をまく場合は8分目のところで種をまき、その上を覆うように土をかぶせたら軽く手で押さえて水をたっぷりあげます。苗を植える場合は半分程度土を入れ、そこに苗を置いてから根鉢（ポットから取り出した状態の根とその周りについている土）が隠れるように土をかぶせたら、水をあげてなじませてください。また、置き場は日当たりの良い場所を選んでください。

△種まき・苗の植え付け▽

野菜類の多くは種から育てることができですが、トマトやナスなど収穫までに時間がかかるようなものは苗から育てると手軽です。苗は通常、ポット苗が売られています。生育具合をよく観察して、茎が太くて丈夫そうなものを選ぶとよいでしょう。葉の色が悪いものやつやがないもの、病気や害虫の痕跡があるものは避けてください。また、ポット苗の裏側から根がたくさん出ているものは、苗が育ちすぎて根詰まりしている可能性がありますので、避けた方が無難です。



苗の植え付けは、まず植

え付ける場所に苗の根鉢より一回り大きい植穴を掘って、根が肥料に直接触れないように間土を敷いてから植穴に苗を入れます。この時に、苗の根元が畑の表面に来るように間土を調節してください。苗の周りに土を入れてしっかりと固定させたらたっぷりの水をあげて苗が土となじむようになります。支柱を立てるときは、茎が太くなることを想定して余裕をもった設置をしてください。

種のまき方には主に三種類あります。「すじまき」「ばらまき」「点まき」です。「すじまき」は種を一行にまいていく方法で、間引きや除草など今後の作業が比較的簡単にできるため、一般的に行われる方法です。「ばらまき」は、土全体に水をまいて土をしめらせてから、種の間隔が均一になるように全体にばらまきます。この方法はプランターなどの栽培に適しています。

「点まき」は一定間隔で、

一か所に数粒ずつ種をまいていく方法です。ダイコンやハクサイなどの大きい野菜の栽培に適しています。まく種の種類によって、かぶせる土の量は変わってきます。これは発芽のため光の必要量が異なっているからです。詳しくは、購入した種の袋に目安が書いてあるのでそれを参考にしてください。

△間引き▽

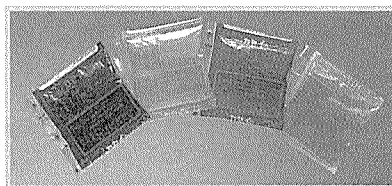
種から発芽したら間引きが必要です。これは発芽したものをすべてを育てても根が込み合ったり風通しが悪くなったりして養分が充分に行き届かず、うまく育たないからです。

発芽直後は、背が高すぎるものや茎が細いもの、葉の色が薄いものを間引いてください。本葉が2枚程度出た頃に、葉同士が触れ合わない間隔になることを考えながら生育の悪いものや病気や害虫に侵された痕のあるものを間引きます。その

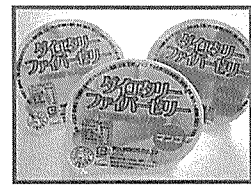
大切にしています。
「品質と味」

カセイ食品株式会社 *Kasei*

本社 〒146-0095
東京都大田区多摩川 2-19-10
営業部直通 TEL. 03-3759-6216~7
大阪支店 TEL. 0726-26-7541
名古屋営業所 TEL. 052-682-5274



ダイエターリーファイバーゼリー
☆天然の水溶性食物繊維配合
食物繊維4.5g含有。



ダイエターリーファイバーセリー
食物繊維5g含有。

後、本葉が4枚程になったら、隣との間隔を重視して葉の色やつやが良く茎が太くて丈夫そうなものを残します。

間引きのポイントは、残す苗を傷つけないことです。特に発芽直後の間引きでは、他の苗に影響を与えないように間引く苗の根元を軽く支えながらピンセットなどで丁寧な抜くことが大切です。間引いた後には、残った苗の周りの土を軽く寄せておいてください。

「間引いた苗がもつたくない！」そんな風に思われるかもしれませんが、ここで野菜を自分で育てることの醍醐味の一つをご紹介します。間引いた苗はみそ汁やサラダに入れるなど、ぜひ食用として使ってください。

△水やり▽

なかなか難しいのが水やりです。多すぎると根腐れをおこしたり弱い苗になっってしまうすし、少なすぎるともろろん枯れます。野菜の種類や土の状態や

季節によっても変わりますが、目安は一週間に一度程度。株元の土が白っぽくなって乾いてきたと感じたら一度にたっぷり水をあげるようにしてください。水をやる時間は、朝の十時くらいまでを目安にするとよいでしょう。これは、光合成が活発に行われるのが朝だからです。

プランター等での栽培の場合は土が乾きやすいので庭などで栽培するときよりも水やりの頻度は高くなります。目安は、土の表面が乾いたら鉢の底から水が流れてくるまでたっぷり水をあげます。プランター等の置き場所にもよりますが、乾燥する季節は毎日午前中にあげた方がよいです。また、夏場などは夕方にもう一度水やりをした方がよい場合もあります。土の状態をよく見て判断してください。

△摘芯・わき芽摘み▽

野菜の生長に合わせて、摘芯(ピンチ・芯止め)を



行います。これは、先端の芽を摘み取ることで、わき芽の発育を良くして、側枝がよく出てくるようにするためです。観葉植物でも行われますが、野菜の場合は収穫数を増やす目的で行われます。シソやバジルなどで効果的です。

先端の芽を残してわき芽を摘むものもあります。わき芽が伸びたり増えることで葉に養分を取られてしまい、実がうまく成らなくなるので、それを防ぐ目的があります。良い実を実らせるためには枝の数を制限して養分を集中させることが必要となります。

△追肥▽

種まきから収穫までに時間がかるものや、収穫期間が長いものには、必要に応じて肥料を追加する「追肥」という作業もあります。追肥する時期や段階で肥料の種類が変わるので、どの肥料を使うのかを見極める必要があります。

この他にも、ビニールかけ、防虫ネットかけ、除草などなど、季節や野菜の種類や育成状態によって行う作業があります。育てる野菜とじっくり向き合ってくださいませ。

文章中に少しだけ野菜の種類も記してきましたが、比較的簡単に子どもと一緒に作る事ができるのは「プチトマト」「ナス」「キュウリ」「ホウレンソウ」などです。水や光の量でも味は変わります。野菜がどのように育つか、どれくらいの時間がかかるのかを学び、喜びや楽しみを学んでもらえたらと思います。



いつも となりに おいしいキョクヨ

株式会社 極 洋 名古屋支社 TEL 052-955-8248

飲食・レストランに関する 世界の格付け機関

＊格付けの歴史＊

そもそも、「格付け」というものは投資家を対象にしたものが始まりで、アメリカで起こった考え方で、一九〇〇年前後のアメリカでは多くの企業が鉄道を敷設しようとし、投資家にとつてはどの企業に投資するのが良いかを見極めるための指標となるものが必要となりました。ここで鉄道債の安全性を分析・評価して提供する「格付け」情報サービスが利用され、一般的な存在となりました。

＊世界の格付け機関＊

世界的に有名な飲食店の格付け機関は「ミシュラン」と「ザガットサーベイ」と言われ、比較されることもあります。特に「ミシュラン」の星の数については皆さんもご存じのことと思います。

「ミシュラン」

ミシュランはフランスのタイヤメーカーで一九〇〇年以來発行している、ホテル・レストランのガイドブックで「赤ミシュラン（赤い表紙の本であることが由来）」と、「緑ミシュラン（国・地域別の観光ガイドブック）」があります。通常、格付けでいわれる「ミシュラン」は「赤ミシュラン」のほうです。

当初は星のマークはありませんでした。一九三三年から星一つ、星三つで評価を表すようになりました。専門の匿名調査員が調査を行います。身分を明らかにして店にヒアリング等を行う調査も組み合わせられて評価が決まります。自動車旅行者のためのガイドブックという始まりにも由来して、星三つは「そのレストランに行くために旅行


をする価値がある卓越した料理」、二つは「遠回りしてでも訪れる価値がある素晴らしい料理」、一つは「そのカテゴリーで特においしい料理」という評価の意味となつています。また、快適さやサービスの評価は「フォークとスプーンの数」で表されていて、赤色の表示の場合は、より快適であることを表しています。


「ザガットサーベイ」

ザガットサーベイはニューヨークで弁護士として活躍したザガット夫妻と友人が地元のレストランを採点したのが始まりと言われ、一九七九年に創刊されました。二〇一一年にザガット社がグーグル社の傘下となり、その後はデジタルコンテンツを主として運用されています。

食の評論家にだけ評価を求めることが多い格付けに対して、一般の人々がオンラインで評価し、そこからザガット評価を〇〜三〇の値で取り、公表しています。

中日本給食だより
2016年 7月号 No. 59
平成28年 7月15日発行
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

ホームページ随時更新中
 <http://www.aigakuryu.com>
info@aigakuryu.com
愛知県学校給食物資流通協同組合



お酢は主役である素材の良さを引きだして活かす“名脇役”。

お酢を使うことで、また種類をかえることで

料理の幅、美味しさが広がります。

株式会社 Mizkan