

今年度から自給ネットで始めた大豆トラスト。

写真は収穫直前の大豆畑と実った大豆。大豆はこの後収穫され、乾燥、脱穀をし、参加者の手元に無事届けられた。

(江別市 松下博樹氏所有の農場にて)

発行 北海道食の自給ネットワーク

札幌市東区北15条東18丁目2-17 ㈲ワードエム内

TEL (011)789-8880 FAX(011)789-8890

ホームページアドレス <http://www.kirari.com/wm/jk-Site/>

子どもたちの食事情

～豊かな食卓に向けて～

管理栄養士 山際 睦子

現代の子どもたちは、お菓子やインスタントラーメン、ハンバーガーなどが大好きです。家庭では、間食が自由に与えられ、食卓も子供の好きな肉類中心のメニューが多くなっています。又、家族それぞれの食行動が多様化し、朝夕とも家族そろって食事をするのが少なくなりました。

子供の栄養については、肉類や乳類などの充足率が高い一方で穀類、野菜類などの充足

率が低くなっています。(図1)

—空腹知らずの食生活—

今から三十数年前までは、食べ物や質・量ともに不足していたので、栄養素の充足が大きな問題でした。現在のように、あり余るほどの食べ物があって、家でも外でも自由に食べられるような状況は、わずか三十年ほどのことです。例えば、昭和四十年までは、米は消費量に生産量が追いつかず不足の連続でした。ところが、この年を境に米の消費量はほとんど

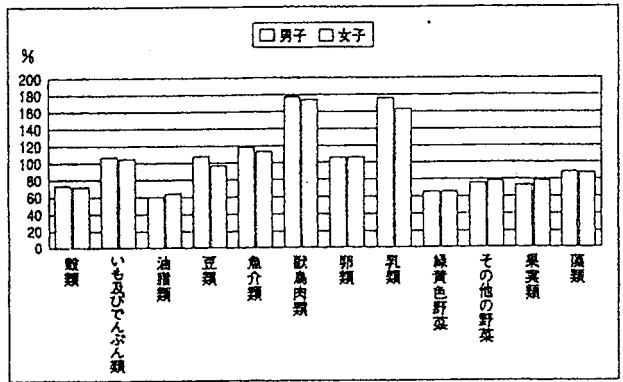


図1 児童の食品充足率

(日本体育・学校健康センター：平成9年度児童生徒の食事情況調査報告書、平成10年11月発行)

減少し、反比例して、冷凍食品やインスタント食品、ファーストフードを始めとする加工食品の生産が増えています。(図表1) コンビニなどの増加によって、子どもでも、いつでも加工食品を手に入れることのできる生活へと変化したのです。「いつでもどこでも食べられる」ということは、一日の食事のメリハリをなくします。食事を食事らしくとることをしなくなる、空腹感から満腹感への満足が得

られず、また、食品群の中からいろいろな種類の食品をからだにとりこみ味わうことができなくなります。つまり、食生活のリズムが整わないことになります。

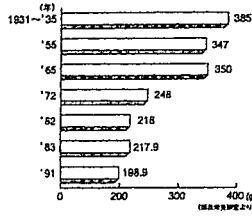
—生活のリズム大切に—

生活リズムは特別のものではなく、子どもの育つ環境です。睡眠のリズム、食事のリズム、運動のリズムなど多くのリズムのある中でも特に「起床・三度の食事・就寝」—これを毎日の生活の中で定点として決めておくことが大切です。つまり、朝は何時に起きて朝食をとる、給食を食べる、夕食を食べて何時に寝るといったことが決まっていると、成長途中の子どもにとっては心身が安定することになります。時間だけでなく、食事をする場所や食事を一緒にする人もそろっているとなお安定します。しかし、日々の生活の中では、塾のある日、少々の夜ふかしの許される日など特別な日もありますので、このような日を楽しむためにも普段の生活リズムが、子どもの生活に位置づいていることが必要なのです。

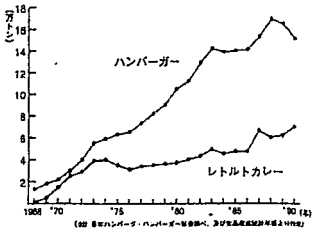
特別な日の食事が多いと健康にひずみが出てきますし、毎日の食事を楽しくおいしく味わえなくなってしまう。又、生活リズムがバラバラですと充足している筈の食の中身までぐらついて、様々な

図表1-1 高度成長期以後の食の変化

● 米摂取量の推移 (1人1日当たり)



△ 加工食品生産量の推移



主食とかおかずという意識をもった生活をしているのが日本人だといわれます。主食があつて、おかずがある。おかずの中で2つにわけるとしたら、「主菜」となる肉料理、魚料理、卵料理があつて、「副菜」の野菜・いも・海藻などがある。毎食の内容をバランスよく食べるには、主食・主菜・副菜の割合で献立を組み合わせると良いのです。(図表4)

今、子どもたちを含む若い世代では特に、主食、主菜、副菜という食べ方が崩

情報に翻弄され、栄養補助食品を子どもに与えてしまっています。食事のポイントが定まっていると、食生活は、大体決まってくるものです。健康不安を招くような食事の乱れもセーブできるでしょう。

― 食事のバランス ―

れてきているといわれます。(図表4)ごはんやトーストといった主食といえるものが減少している一方で、丼物やサンドウィッチ、スパゲティなどの主食、主菜、副菜の区別がつけにくい食事が増えています。このように主食、主菜、副菜の区別のないメニューが多くなれば、当然栄養のバランスは悪くなります。スパゲティ・ラーメン・ピラフなど、カタカナ料理が多くなり油脂分の過剰摂取になるのです。また、肉や魚などの主菜の配分が多くなつて、その分主食のごはんを食べる量が減つてしまいます。これは、コレステロールをコントロールするものとして注目されている食物繊維の不足にも大いに関係しています。以上のことからも、主食、主菜、副菜をバランス良く食べるのが「普段の日」の食事だということを子どもたちに伝えていきたいものです。

― 食の自立に向けて ―

今、三十歳ぐらいで、野菜の食べられない人が結構います。人間の脳の配線の基本形は九歳までにできあがるということです。子どもが味覚を覚え、育て、料理を学び、「食」に対する感覚を身につけるのは九歳ぐらいまでに、それもできるだけ早い時期にといわれます。ですから、食のしつけは、小学校四、五年生ぐらい

までが重要なのです。子どもが本能的に拒否する苦味や酸味のある食品が、食べられるようになる時期が十歳前後で、これ以降広い味覚を身に付けていくことになりません。けれども、全く野菜や魚を食べたことがなかったらそうはいきません。苦味や酸味はトレイニングを繰り返して初めて身につくものですから、味覚の記憶がなくてはいつまで経っても覚えられないのです。結果、大人になっても野菜の味を味わえないのが先に述べた人たちということになります。

十歳以降の子どもたちには、食事というのは、自然と一体化した営みであることを伝えられるよい時期です。例えば、ごはんはお米が実つてこうなる、野菜も生命として育つて食卓ののっているのだというような、食べるということを多目的に捉え、科学的に結び合えるように、です。

― 食と大地と豊かな食卓に向けて ―

食べ物は全て、生きものです。その生きものの生命を得て元気なからだを作られています。食卓だけでなく、調理する場をもっと子どもと共有するべきです。また、食べることは労働と一体であるとかかることも大切でしょう。食材の育つよ

うす、生きていくようすにたくさん触れることができるよう、大人が少し配慮してあげたり、学校の学習で、もう少し取り組めるとすばらしいことでしょうね。そしてこの大地を自分たちと食べものが共有し、共存していることを実感させたいものです。

また、私たちが生きものを食べているのであれば、加工食品も原料は全て生きものです。不健全に育てられたものを原料に作られた加工食品は、いかに添加物を少なくしても、信頼に値する食べものとはいえません。生産の場に興味をもち、生産、調理の労働を知ることによって本当のおいしさが得られると思います。

食べることは子どもの心理的、身体的な安定に、直接、間接的に大きく影響しています。心の安定のない中での食事のくり返しは、心の不安定を身につける訓練をしていることになり、アンバランスな食事のくり返しは、バランスのとれた食事を拒否するよう訓練していることとなります。柔らかいものを食べ続けることは、下あごの発育や脳の発育を妨げるといわれています。行儀の強制は、子どもが萎縮し、おどおどしてくつろげない食卓にしてしまいます。子どもに意欲的に食べさせたいと思ったら、親や教師などが率

先して楽しくおいしく食べることで。一生涯続く食事に関する問題は、生活の中で、子どもたちの心と身体の健康に確実に影響を及ぼしていくことでしょう。毎日の食卓を通して、生活の仕方を子どもに伝え、食事という場の生活のつながりがわかる子どもに育てていきたいものです。

図表4-3 主食メニューの年間出現数(回数)

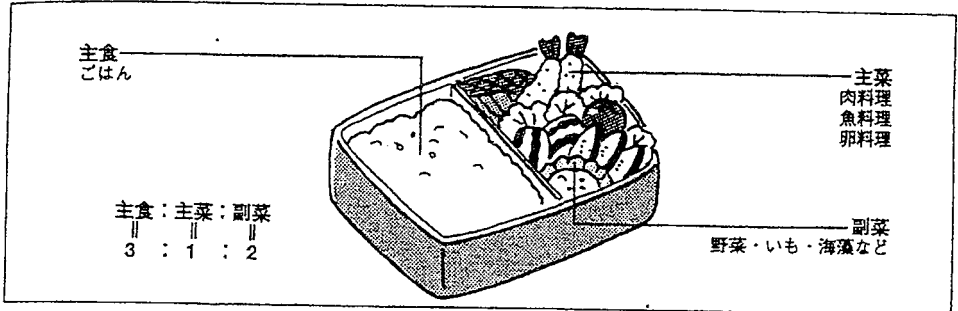
メニュー	1984年	1993年
ごはん	533	461
トースト	139	99
おにぎり	28	43
菓子パン	18	23
どんぶり	15	19
サンドイッチ	21	26
スパゲティ	19	23
うどん	29	34
ラーメン	37	43

(注) 食品調査センター調査より

山際睦子氏プロフィール

北海道栄養士会理事。
学校健康教育栄養士協議会会長。
天竺女子大学栄養科卒業後、札幌市立大通小学校に勤務。その後、数校の札幌市内小学校勤務を経て、現在札幌市立元町小学校に勤務。

図表4-2 バランスの良い例



玄米の効用についてお話ししたい。今から八年前、私の体重は百に近かった。当時、仕事が忙しく、その上ストレスなどもたまり、その解消のために暴飲暴食を続けていた。七十七だったのが二年間で九十七。一年間に十増だ。まず下腹がブヨブヨしてきた。まあ、腹には肉がつくものさ、などとたかをくくっていた。するとどう

だろう。いつの間にか、ほほに、あごに、二の腕にと、脂肪が細胞分裂を起こして増殖していくのごとく、みるみる私の体は巨大化していった。気が付くと時すでに遅し。コンマーに近い体になっていた。「こ、これは、まずい」。このままのペースでいけば、百を超えるのは時間の問題だった。なんとか、せねば。でも、何をすれば。脳にも脂肪がくっついてしまったかのように、私の頭の思考回路は鈍り、よいアイデアがなかなか浮かばなかった。そんな時、室蘭から札幌へ転勤した。「これを機に減量に励もう」と思ったところ、引越した先のマンションの目の前にはなんと、スポーツジムが。転勤といいジムといい、なんの偶然だか分からないが、ともかく通わない手はない。それから週二回、自宅から徒歩三十秒へのジム通いが始まった。

と、同時に食事改善せねばと思うようになっていた。最初は、一日の夕食の献立がこんにく一枚とか、もずく一パックなどと馬鹿みたいなこともしていた。晩酌のえびずビール一本は欠かさなかったが、そんな食事とジム通いが功を奏してか、半年で十二減った。

食事に關しては、次第に肉類は食べなくなっていた。食べたもトリのササミでいど。揚げ物や油を使つたものも控えるようになっていった。以前と同じようにお酒は飲んでしたが、食事での

玄米食ノススメ
 ~ごはんは玄米が一番~
 北海道新聞 社会部 安川 誠二

カロリ摂取量が減つた分、体重は少しずつだが、その後も減っていた。そのころ、減量に関する本などで「玄米菜食」が盛んに取り上げられていたので、一度、やってみたいと思つていた。たまたま義理の兄が、脱サラして山形県高島町で無農薬のコメづくりをしていたこともあって、「無農薬あきたこまち」を取り寄せた。普通の炊飯器に水分を多めにして半日うるかし炊いて食べてみた。すると、これが実にうまいではないか。齒ごたえがあり、かめばかむほど穀類特有の甘さが口に広がる。よくかむようになるので、少ない食事で満腹感もある。それ以来、白米は軟らかすぎてどうも口に合わなくなつた。

玄米ごはんだけでも十分おいしいのだが、かみさんが「どうもかたくて」と言うので、今はヒエ、アワ、押し麦、それにアンデスのキヌアなどを少量混ぜて炊いている。そうすれば、玄米だけよりは、炊きあがり軟らかくなる。

玄米食に切り替えてから、かれこれ七年になるが、私の体験では玄米には三つ効用があつた。その一。当初の目的だった減量に成功したこと。現在の体重は七十七。若干の増は時々あるが、玄米食をしているので、また元に戻る。

その二。便通が大変よくなったこと。ぬか層にはたくさんの繊維質を含んでいるので、宿便がたまらない。その三。齒とあごが丈夫になつた。よくかむようになったので、齒の健康にも注意するようになり、虫歯をすべて治療した。半年に一度はかかりつけの歯医者へ行くようになり、虫歯、齒槽膿漏(のうろう)のチェックをもらつている。

そんなことから、玄米は私の食事には欠かせない。その玄米は無農薬。農薬を散布されたら、その多くはぬか層に残ってしまう。無論、国産に限る。できれば、道内産米も食べたいのだが、今は義兄の無農薬玄米にはまっている。

八月二十六日「えだ豆収穫祭」報告

く やつぱり雨だったえだ豆収穫く

農業改良普及センター 五十嵐 美由紀

天気予報通り、えだ豆収穫祭当日は朝から雨……。スタッフは手分けして参加予定者に雨天決行の連絡をして、江別の松下代表の畑へ向かいました。

雨具をしつかり身につけた十四名の皆さんが全員集合し、午前十時三十分から収穫作業を始めました。雨に濡れながら、鎌で刈り取る人、それをコンテナにつめて運ぶ人と、スムーズに役割分担して作業を進めました。あいにくの天候で、泥だらけになりながらの収穫作業。不満の声が出ないか心配しましたが、皆さん真剣そのもの。ある程度刈り取ってから、畑近くの作業場でえだ豆のさやははずし、大きな袋にいっぱい詰め込みました。作業をしながら、種まき、暑かった草取りのこと、子供のころの田舎の話に花が咲き、ほのぼのとした時間が過ぎました。

約一時間の収穫作業を終えたころ、空に薄日が差してきました。予定を変更し、焼き肉の炉を倉庫から外に運び出して、とれたてのえだ豆と野菜、おにぎり、ラム肉等を囲みながら、収穫祭を始めました。「甘い」「おいしいね」「本物の味だ」そ

んな参加者の声に、スタッフもほっと胸をなで下ろしました。お腹がいっぱいになるころには、さっきの雨がうそのように、太陽が照りつけ、暑いくらいになりました。えだ豆収穫の充実感と、おいしい食べ物でお腹も満たされたところで、今回の「えだ豆を植えよう体験交流会」に参加した感想を一言ずつ伺いました。色々な感想が出されましたが、種まき、草取り、収穫と、農家の仕事の一端を体験することで、「食」と「農」の大切さを実感したようです。また、自給ネットの会員であり今回の収穫祭に参加された塩澤さんからは、大豆の需要と生産に関する情報提供をいただき、農業体験を通して農業に関心を持ってもらうという、今回のプロジェクトの目的が達成されました。

さらにうれしいことに、この日三名の方が、新たに北海道食の自給ネットワークの会員に加わり、六名の方が大豆トラストに参加して下さいました。

雨と雑草に悩まされた「えだ豆を植えよう体験交流会」でしたが、「雨降って地固まる」のことわざ通り、参加者の方々の農業理解も深まり、新しい会員を得るなど、実り多いものとなりました。

最後になりましたが、松下代表のご家族には、この活動にたいして格別のご理解、ご協力をいただきましたこと、スタッフ一同厚くお礼申し上げます。

学習会報告

ポラン広場代表 笛木 康雄

九月二十八日、北海道教育文化会館にて学校給食プロジェクトによる学習会が開かれました。今回は、北海道で最大の規模になっている札幌市の学校給食の現状を、学校健康教育栄養士協議会会長の山際睦子さんのお話しを聞くかたちで行われました。学校給食の問題は、家庭での食の問題だということが分かりやすく指摘されました。

「小学校では、お弁当持参の日があるのですけれど、手作りお弁当を持参する子は全体の10%程度ですよ。コンビニ弁当をそのまま持つてくる子もいます」「運動会にお寿司の出前が来る時代です」「給食時間の中で、実際に給食を食べている時間は、短いときですと五分間しかない」……。次々と参加者が驚くような現状報告が続きました。

山際さんは、お話しのみなかで「学校給食に過剰な期待が家庭からきていて当惑しています」「給食は、多いときでも年間一九五回しかないので、三六五日の食事の大半は家庭なのです」「子供にとつて、今のうちから食に関する指導をするところが大事なのです」「そのため、給

食の内容に日本食を増やしている。それは家庭の食から日本食が減って

いるためです」「子供が大きくなったとき、今の親のようにならない工夫が必要になっている」……と、強調されました。

さらに札幌市の学校給食の十八万食というスケールは、北海道全体の半分以上にもあたる量になるため、こだわりの素材を使いたくても、供給が間に合わないというのが現状。そのことについて参加者からは、もつと学校単位での独自の調達があったら可能になっていくのでは、との意見がありました。

学校独自の取り組みとしては、総合学習の活用というかたちであれば可能だとのこと。山際さんの担当している小学校では、総合学習ということで、地元の農家と畑の契約をして、児童の体験学習の場として農作業を経験させ、収穫した野菜を使って給食を組み立てる工夫をしているそうです。

子供たちが、どのように給食を食べているのかを確認しているのも、山際さん自身の昼食は二時ころになってしまいか。知育、体育、食育の三本の柱が揃って本来の教育ということになるそうですけれど、現状では、知育を優先する傾向が強いそうです。そのなかで、栄養士さんたちは、子供たちの将来を考えているいろいろな工夫をしている現場の報告を聞くことができました。地域と学校との連携が、学校給食と自給

の関係を発展させる大事なカギだということを感じ取ることができました。

プロジェクトの報告

『本物の食の拡がりを願って』

『豆腐を通して見える食問題』

マル美エンドウフーズ株式会社 遠藤 一彦

私は、豆腐、油揚げなどの大豆製品を製造卸しておりますエンドウフーズ(元遠藤食品)で、おもに営業を担当している遠藤と申します。元々、私の父と当社の先代の社長が昭和三十五年に別々に豆腐屋を創業し現在に至っております。私は大学で建築学科に進みましたが、なぜか豆腐の設計をしています。幼少の頃は学校の夏休み、冬休みとなると父の配達に付き合ひ、お店のおばちゃんにお菓子を貰ったものでした。その頃は、現在の様に豆腐やこんにやくはパックされておらず、裸(無包装)の状態で店頭に並べていたものでした。殆どのお店の照明は薄暗く、今のスーパー等と違い多段ショーケースもなく平台になんとなく乱雑に商品が並べられていました。しかし、高度成長期の真盛り並べた先から売れたと言つても過言ではない程繁盛していたの思い出されます。私はかれこれ二十数年來このように水物(豆腐、こんにやくなど)と携わってきたのですが、この長い年月の間、たくさんの人達に出会い、いろいろな事を勉強してきました。勿論、水物の事はかりではなく、食に関連する様々な情報を聴いてきました。昨今話題になつている遺伝子組み換え食品問題、環境ホルモン問題、有害菌の問題をはじめ、来年4月から表示規制が実施される有機・無農薬の表示問題、食品添加物の問題等、またそれらが食品、人体、環境に及ぼす影響等について等、なるほどと思うこともあれば、それは本当ですかと驚くような事まで勉強させられてきました。例えば豆腐という昔から健康食品の代表的な加工食品というイメージが私自身にもあります。しかし、皆さんもご存知の様に豆腐、油揚げ類には消泡剤



という添加物が混入しています。字のごとく、消泡剤は泡を消す薬ですが、成分はシリコーンやグリセリン脂肪酸などです。厚生省で添加量の規制をされていますが、私が豆腐製造担当をしている時に独自に添加割合を調べた事があるのですが、泡の発生を十分に消化する為の添加量は規制量の五〜十倍必要でした。豆腐は成形後、水槽の中でパックされる前に十分に水冷却するので、その時点で消泡剤は殆ど水槽の水に洗い流されていくという事で五年程前の原材料表示改訂時に表示義務なしとなりました。しかし、豆腐を十分水槽内で冷却するというのは、これまで五から十年前の話で、現在、豆腐を量産している会社の殆どは、豆腐が50℃〜65℃のまだ熱い状態で包装してしまい、パックごと低温冷却水槽(2℃前後)で冷やすホットパック方式を採用しています。

この方式で残存する消泡剤が殆ど抜けていくというのは考えられません。さらに一般市場で売られている豆腐のパックの七〜八割はまだポリスチレン製です。この容器に65℃の豆腐を詰め込むと環境ホルモンの溶解付着の問題が出てきます。天然にがり使用だとか、道産大豆一〇〇%だとかフィルム表示には良いことばかり記載している食品は数えきれない程あります。良い食品を購入するには、その製造または生産会社を知る事です。情報化時代の今、逆にアバウトな情報は非と見るべきです。健康で過ごす為に食は欠かせませんが、その食の取り方は自分自身で正確な情報を収集、把握する事にあると思います。私が知っている限りでも、食の安全性を常に追及している製造・生産者はたくさんあります。また、スーパーや量販店でも、味や見かけよりも安全性を第一とした主旨の販売展開を始めようとする動きが見られる会社があります。食の自給ネットワークの皆さんの様に食に対する真剣な姿勢が一刻も早く世の中に広がって欲しいと思っています。

『土と触れ合うことで子供たちと学んだこと』

大豆を育て、豆腐をつくらう

札幌市立曙小学校教諭 渡辺 雅子

今年の四月、私の受け持つ2年生に生活科「野菜を育てよう」という学習で、何を育てたいか聞いたところ、ミニトマトやきゅうり、とうもろこしが上位を占めました。

そこで、年間を通して土と触れ合い、学習に広がりを持たせることができたらいなと考え、大豆も植えてみることにしました。大豆なら収穫するまでにお世話する期間が長く、また加工しないと食べられないので、豆腐をつくってみようと考えたのです。

そんな時、新聞で北海道食の自給ネットワークの「枝豆を植えよう」という参加者募集の記事を目にし、あまりのタイミンクの良さにびっくりしながら参加させて頂きました。次の日「これもらってきたよ!」と松下さんから頂いた種を見せると、子供たちから「わーい、やったー!」歓声があがりました。

植える場所は、各学年に割り当てられた小さな教材園です。いったいどれくらい植えることができるのだろうか?と考えていると隣の一年生が教材園を使ってもいいと貸してくれました。また、ブロックで仕切つてある二つの教材園の間も耕して畑にするという校長先生のアドバイスで、面積は一挙に二倍に増えました。

草がぼうぼう生えていて石ころだらけの通路を耕すのは、二年生の子どもたちにとって本当に大変でしたが、どの子もスコップや鍬を手喜んで活動していました。

さらに保険の先生から近くのラーメン屋さん「野菜がぐん



ぐん育つ肥料・無料で差し上げます」というチラシが張つてあつたことを聞き、早速行ってみると、まだ湯気の上がつている魚かすや骨を一斗缶で三つも渡してくださいました。

運動会が終わわり、待望の種まきです。どの子も軍手を履き、指幅を決めて一粒ずつ大事に植えていきました。(全部、体験交流で教えて頂いたとおりです。)

その日から子どもたちは毎日畑に行き、一生懸命お世話をしました。

肥料が良いせいか雑草もぐんぐん伸び「昨日抜いたばかりなのに、もう生えてる。」と驚きながらも草取りを頑張りました。最初はおそろおそろ抜いていきました。が、今ではどの子も雑草抜きのプロです。「大豆のためなの。ごめんなさい。」と歌なんか歌ってました。そして放課後はもちろん、夏休みも子どもたちは畑に来て、ちよつとした変化に喜び目を輝かせて報告してくれました。

先日、ついに収穫しました。枝豆として少し味見した時も、そのおいしさに感動していましたが、ぶくつと丸い大豆を手にした子どもたちの顔はもう喜びでいっぱいでした。

二年生なりによく頑張ったと思います。毎日の積み重ねが必ず実を結ぶという経験が子どもたちをさらに成長させたような気がします。私もいろいろなる事を学ばせて頂きました。

これもネットワークの方達からいろいろな事を教えて頂いたお陰です。感謝・感謝です。

あとは豆腐作りを待つばかりとなりました。

また子どもたちの笑顔が見られるように頑張ろうと思います。

大豆のはなし

札幌市豊平区 清水 のり子

(大豆プロジェクト)

八月二十六日江別で行われた枝豆収穫祭では、穫れたての枝豆を沢山いただき大地と作る方の苦勞を肌で感じ取るこ
とが出来ました。私達が日頃、特に夏に食べる事の多い枝豆に
はものすごいパワーの源が詰まっています。大豆を未熟なうち
に食べるのは日本独自の食文化です。枝豆は大豆になる三ヶ月
前に収穫される未熟大豆のことです。大地から地上へ、しっか
り育ち夏の強い日光を浴び、枝豆になる為の成長過程でピタミ
ンの損失をおさえる産毛に守られたサヤの中で栄養をギューツ
と蓄えるのです。その栄養とはビタミンA、C、蛋白質で、ピ
タミンは体内の有害な酸素である活性酸素を無害化する働きを
持っています。そして夏バテ防止、飲みすぎ、過勞を撃退する
不思議な力も持っていて、ビールに枝豆が合う意味が分かる
様な気がします。たん白質は枝豆一〇〇gで豆腐以丁の栄養に
相当します。現在では便利になり冷凍でも買い求められる事が
出来、冷凍品でもビタミン類は変わらないのがいいですね。

大地に残った枝豆は三ヶ月後にやがて大豆になる為のひと仕
事として晩夏から晩秋の日差しと風を受けながら刈り穫りの日
を待ちます。乾燥して一粒、一粒になった大豆は畑の肉と言わ
れる良質な蛋白質、ビタミンB、E、食物繊維等を含む栄養価
の高い食品になります。大豆から多様な味に生まれていき、大

豆が役者としての晴れ舞台の始まりです。豆腐、納豆、油揚、
味噌等々で特に味噌は日本の伝統調味料として各家庭で使われ
ていますが、消費量は年々減ってきています。食生活が洋風に
なってきたせいもあるでしょうか。味噌は日本の食卓に欠かせ
ない大豆と糀が熟成して出来る発酵食品で、大豆が主役の栄養
分の高い調味料です。味噌の薬効はガン予防、コレステロール
の抑制、ボケ予防等でビタミンB1、B2が記憶の蛋白質を作
り血栓予防にもなり、毎日摂取していると健康で元氣な身体に
なっていくのです。私が今、家で食べている味噌は平成十年三
月に作ったものですが手作り独特の香りと旨みがあり自己満足
しています(手前味噌)。味噌汁だけに終わるのではなく味噌を
ベースにしていろんな展開へ広がっていきけるのも食の楽しみで
あり、興味も沸いてきます。来年、青梅の出来る頃に味噌と青
梅のソースをご紹介しますと思います。各家庭で大豆を乾物常
備品として用意していますと濃厚な豆乳も作れますし、また大
豆を煮て小分けにし、冷凍しておきますと、いつでも料理にす
ぐ使えるので便利です。煮豆にしても美味しく、国産大豆なら
ではの、もちっとした食感が何とも言えない味わいです。

その日本の大豆の自給率が今では三・二%で、ほとんど外国
からの輸入大豆に頼っていますが、日本政策の大豆貿易自由化
から四十年近くになり、年間輸入大豆は約一〇〇万トンにもな
り、問題になっている遺伝子組み換え大豆は食用と分別してい
るとい話ですが、少々割高でも、より安全で確かなものを選
んでいくのは私達ではないでしょうか。

お知らせ

北海道有機認証協会 登録・認可 記念フォーラム

「命をはくぐむ輪」

日 時 2000年12月17日(日) PM2:30~PM5:30

場 所 北農健保会館 大会議室 札幌市中央区北4条西7丁目

主催・問い合わせ先

北海道有機認証協会 旭川市宮下通8丁目アサヒビル6F

☎ 0166-20-1717

内 容 「パネルディスカッション」

生命の根源である食を取巻く現状と課題、そして可能性を考える。

北海道食の自給ネットワークフォーラム開催決定!

日 時 2001年2月17日(土) 13:30~

場 所 教育文化会館 札幌市中央区大通西13丁目

タイトル 『遺伝子組み換え食品最新情報(仮題)』

講師 天笠 啓祐氏

2001年のフォーラムのテーマは「遺伝子組み換え食品」です。科学ジャーナリストの天笠啓祐氏を講師に招いて、遺伝子組み換え食品の詳しい内容から最新情報までをお伝えします。会場からの質問にもお答えします。詳しい内容は1月にチラシにてお知らせします。

募集しつゝまわ

あなたの情報を是非お知らせ下さい。

「紹介したい人」

「ユニークな催し企画」

「試して見て調理方法」等ご紹介下さい。

あなたも「空飛ぶてんとう虫」編集に参加しませんか。

カット、写真、もちろん投稿大歓迎!

編集後記

有機農産物の流通の仕事をしています。生産者とは仲良くやっていると見えますが、それだけでもありません。喧嘩したり文句を言い合ったりすることも随分あります。消費者ともお客さんという関係上、言いたいことが言えなかつたり、時には理不尽なことを言われたりします。そんな時の僕は憂鬱になつて暗くなつて機嫌が悪くなつたり。でも元氣付けてくれるのも、勉強させてくれるのも喜びを与えてくれるのも生産者と消費者。みんなの為にみんなで頑張らなくては。などと、忙しい中「空とぶてんとう虫」の原稿を打ちながらこんなことを考えていました。なんだかんだ言つてもこの「食」を通じた関係が好きです。

渡辺 克也