



# 食医同源

第4号

発行日：平成24年5月吉日  
発行人：一般社団法人食医同源之会  
〒124-0024  
東京都葛飾区新小岩一丁目43番6号  
電話/FAX：03-3654-2410  
<http://syokuidougen.main.jp/>



## 「同じ釜の飯を食う」

食医同源之会 代表理事  
中野 慶子

冒頭から「食う」などとお行儀宜しからぬ言葉で始まり恐縮です。もはや死語と思える「同じ釜の飯を食う」の言葉が、最近、頭を過る機会が多い。索漠たる現代社会にこそ必要性が高い慣用語であると感じる。諺百科には「生活を共にした親しい間柄であること。寝食を共にすること。」とある。一緒に料理をして一緒にご飯を食べることで会話ができ、連帯感につながる。食後でも話題は尽ないコミュニケーションができる。一緒に食卓を囲むというのは相互理解のための近道にもなるであろう。また、複数の参加者が同時にあるいは同じ内容の食事を取ることは、つらい事や大きな喜びを一緒に体験した者同志は仲良く理解し合えることにもなる。

理念を注入するには、この同じ釜の飯を食うやり方が一番である。夢の共有にも連帯意識の高揚にも利用できる。経営学にも必要な精神で大事だな〜とつくづく感じる。失われつつあるこの慣用語が、2011年3月11日の東日本大震災で、日本人の心強い連帯感でこの精神が蘇った気がした。あの震災時の世界が日本を注視する中、日本人魂は発揮され評価を受けた。震災はかつてない程の困難をもたらした。その中でロシアのロイター通信は「日本には最も困難な試練に立ち向かうことを可能にする「人間の連帯感」が今も存在している」と記事を発信した。まさにとてつもなく大きな脅威の前で心を失い、立ち尽くすばかりの日々を「同じ釜の飯を食う」の精神で、すなわち「思いやりの心」「忍耐力」「善意」「連帯感」「絆」「分け合う」「譲り合う」等々、極みの困難を乗り越えつつあるのは、この精神が可能にしているであろう。

避難先、仮設住宅、知人宅などで今もなお身を削られるような苦難と痛みの中におられる人達は、家族、仲間、日本を一つにする心とこの言葉のもつ日本人の誇りで、新しい自分の生きる力を発見し、復興に向けて立ち上がろうとしている。日本中の心ある人達は、自分にできることを自問しながら常に応援している。家族の食卓にもこのメッセージを送りたいものである。

# リスク別メタボ対策 野菜摂取のすすめ!



## 血糖値が気になる方へ

野菜に含まれるペクチンなどの水溶性食物繊維は、糖の吸収を緩やかにし、食後の高血糖を抑制する効果や、コレステロールの脂質代謝改善に効果を発揮する。食物繊維は不溶性も含め、1日に20～25g（1000kcal 当り10g）の摂取がすすめられている。特にメタボリックシンドロームの増加がみられる年代は摂取不足であるので、積極的な摂取を心がけましょう。

1日20～25gの  
食物繊維



## 血圧が気になる方へ

高血圧予防には食塩の取りすぎに注意することが重要です。香味野菜や旨味、酸味等を上手に活かした減塩食事の調理を工夫しましょう。また野菜に含まれるカリウムはナトリウムの排泄を促進して血圧降下作用がある。カリウムは茹で操作で失われやすいが、1日2500mg以上の摂取を目標に、1食に2皿を目安に食べるとよいでしょう。



切干大根の煮物



かぼちゃの煮物



ほうれん草  
のおひたし



春菊のごまあえ



ゆでブロッコリー



きんぴらごぼう



枝豆



冷やしトマト

## LDLコレステロールが気になる方へ

動脈効果予防には、コレステロール、中性脂肪の増加を防ぐことが良い。LDL悪玉コレステロールの酸化を防止して動脈硬化を予防するには、ビタミンC・E、β-カロテン、リコペン等の抗酸化作用物質を含む食品の摂取が必要です。特に緑黄色野菜はその作用が強い。コレステロールは身体に入れない、貯めない、排泄促進するのが良い。食物繊維摂取はこの効果があるので不足しないことが大切です。

# 食物アレルギー

## 4. アレルギーの食品表示

今回は、アレルギーの原因となる食品の表示についてです。

特定のアレルギー体質を有する人の健康危害の発生を防止するため、食品衛生法により加工食品に含まれる特定原材料の使用に関して表示が表-1のように定められています。

表-1 食品衛生法により定められている特定原材料

規定	特定原材料等の名称	理由	表示の義務
省令	卵、乳、小麦、えび、かに	発症件数が多い	表示義務
	そば、落花生	症状が重篤であり生命に関わるため特に留意が必要なもの（症状が重篤な割合が多いもの等）	
通知	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	過去に一定の頻度で発症件数が報告されたもの	表示を奨励（任意表示）

表示例は、以下のように個別に表示する場合と一括して表示する場合があります。

### 【個別に表示する場合】

原材料名	じゃがいも、にんじん、ハム（ <u>卵・豚肉を含む</u> ）、マヨネーズ（ <u>大豆油を含む</u> ）、たんぱく加水分解物（ <u>牛肉・さけ・さば・ゼラチンを含む</u> ）、調味料（アミノ酸等）
------	--

### 【一括して表示する場合】

原材料名	じゃがいも、にんじん、ハム、マヨネーズ、たんぱく加水分解物、調味料（アミノ酸等）、 <u>（原材料の一部に卵、豚肉、大豆、牛肉、さけ、さば、ゼラチンを含む）</u>
------	--

※実際の表示は、朱字及び下線の表示はありません。

また、代替標記や可能性表示の禁止が規定されており、使用していない旨の表示の促進を勧めています。

### 【代替標記】

アレルギー物質を含むことが容易に判別できる食品は、アレルギー表示を省略することができます。  
 (例：マヨネーズ(卵) →マヨネーズ、オムレツ(卵) →オムレツ、バター(乳) →バター、チーズ(乳) →チーズ、アイスクリーム(乳) →アイスクリーム)

### 【可能性表示の禁止】

「入っているかもしれない」といった可能性表示は認められていません。

### 【使用していない旨の表示の促進】

通常は特定原材料等を使用する食品を、使用しないで製造した場合には、アレルギー患者の商品選択に資するため、「使用していない」旨の表示を勧めています。  
 (例：このケーキには、卵、小麦を使っていません)

# トピックス

## 「食生活力を向上させるには」

平成24年3月4日（日）に茗溪会館において、「食生活力の向上について」というタイトルで勉強会をおこなったが、その内容が大変有意義であった。ここに「発達段階に応じて求められる食生活力」をまとめてみたい。

食育基本法が制定されてから7年になるが、特に若年層における食生活はますます乱れているように思える。「食生活力を向上させるには」、やはり家庭で、学校現場で、社会全体で、きちんと食生活を共有して、「発達段階に応じて求められる食生活力」を獲得していくことである。

まさに食育基本法に謳われているように国民運動として真剣に取り組むほかはないと思われる。

発達段階	求められる「食生活力」	食習慣	心身との関連	社会生活との関連
哺乳期	乳首を探し、くわえ、吸う	本能 親に依存	親からの愛情	
離乳期	食物を噛み、飲み込む 味を覚えていく	親に依存 しつけ	親からの愛情	食べる＝生きる
幼児期	噛み潰し、味がわかる	手を洗う あいさつ 姿勢を正す	食べることが 心身を作る	食材の名前・色・ 形を覚える
児童期	規則正しい食事 口中調味 三角食事	準備 はしや食器を使 う 後片付け	食べることが心 身に影響	食材の育て方を体 験させる
思春期	家庭で協力して食生活 健康の土台を創る	調理 配膳 感謝	食生活が健全な 心身の育成との 関連を知る	食材の生産・加工・ 流通を体験させる
青年期	バランスを考えた食事 長生きの貯金	献立 栄養の知識 食材の知識	心身の欲求を満 たす食生活を見 出す	食材の循環を知り、 食選力を高める
壮年期	食事と運動のバランス 生活習慣病とのつきあい	食の環境を 創造する	自分にあった 食生活の実践	食文化の理解と 継承
老年期	自分の歯で食べる 食生活が長生きの秘訣	食べる＝生きる	食養生	次代への啓蒙と 継承