



食医同源

第6号

発行日：平成25年10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/>



食医同源之会 代表理事

中野 慶子

「おもてなしの心」

過日、広島銘菓『もみじ饅頭』を御土産に帰宅した。あっさりとした甘味の餡で、紅葉の形をしたおまんじゅうである。厳島神社へ参拝した者なら誰もが頂くであろう。何度もお茶の友にして味わってきたが、今回これはただの饅頭でなくカステラ饅頭だったと始めて知る。

また、「もてなしの心」の一言で発案されたそうである。このカステラ饅頭のルーツに大変興味が湧いたのである。もてなしの頭に「お」をつけた丁寧語『おもてなし』は「もの」を持って成し遂げる意味がある。

明治後期の厳島（宮島）の和菓子職人、高津常助がもみじ饅頭を3年かけて思考錯誤の結果発案したとされている。当時伊藤博文やヘレン・ケラーら国内外の要人の多くが、島内の名所・紅葉谷の旅館「岩惣」に投宿したそうで、この岩惣に和菓子を納入していた高津が、宿の仲居（おまんという名だという）から客をもてなすために「紅葉谷の名にふさわしい菓子が作れないか」と依頼されたのが紅葉饅頭誕生のきっかけとなる。当初中身がこしあんなのは、皮を取り除くことで腐りにくくしたそうであるが、高松宮宣仁親王が厳島を訪れた際、「岩村もみじ屋」の初代・岩村栄吉に「つぶあんはないのか」と所望したのがきっかけで昭和初期にはつぶあんも造られたという。更に、もみじ饅頭が全国版になるきっかけは、1980年代の漫才ブームの中で、お笑いコンビ「B&B」の島田洋七（広島県出身）らの「モミジマンジュウ!」と叫ぶギャグの流行が追い風になったようである。かくして、ブームに乗り、こしあんから「カスタード」、「チョコレート」、「チーズもみじ」、など、もみじ饅頭に衣につけて揚げる「揚げもみじ」や「もみじ饅頭ソフトクリーム」など、従来の概念を覆すように多くのバリエーションに進化した商品が登場している。

こうして、様々な人の蓄積された思いは、老若男女問わず多くの人の胃袋を満たし、疲れた身を癒してくれている。常助の「おもてなしの心」は今も生かされ伝えられている。何もない・と・何も生まれない。時代に漂流しながらも、何かを生み出し、何かに繋がる原動力を持っていた証しであろう。常助の心を形にするために考案したもみじ饅頭は、心を感じ心を見て、目に見えない心を大切に作る良き時代に「こと」を持って成し遂げたからこそ、今日まで造り続けられている。饅頭に限らず、おもてなしは心配り、気配り、優しさに行きつく行為である。これに比べ、よき事さえ見えなく、見ようもしない時代がすぐそこまで来ている気もする昨今、どうやら今の日本人に必要なのはコレらしい！！

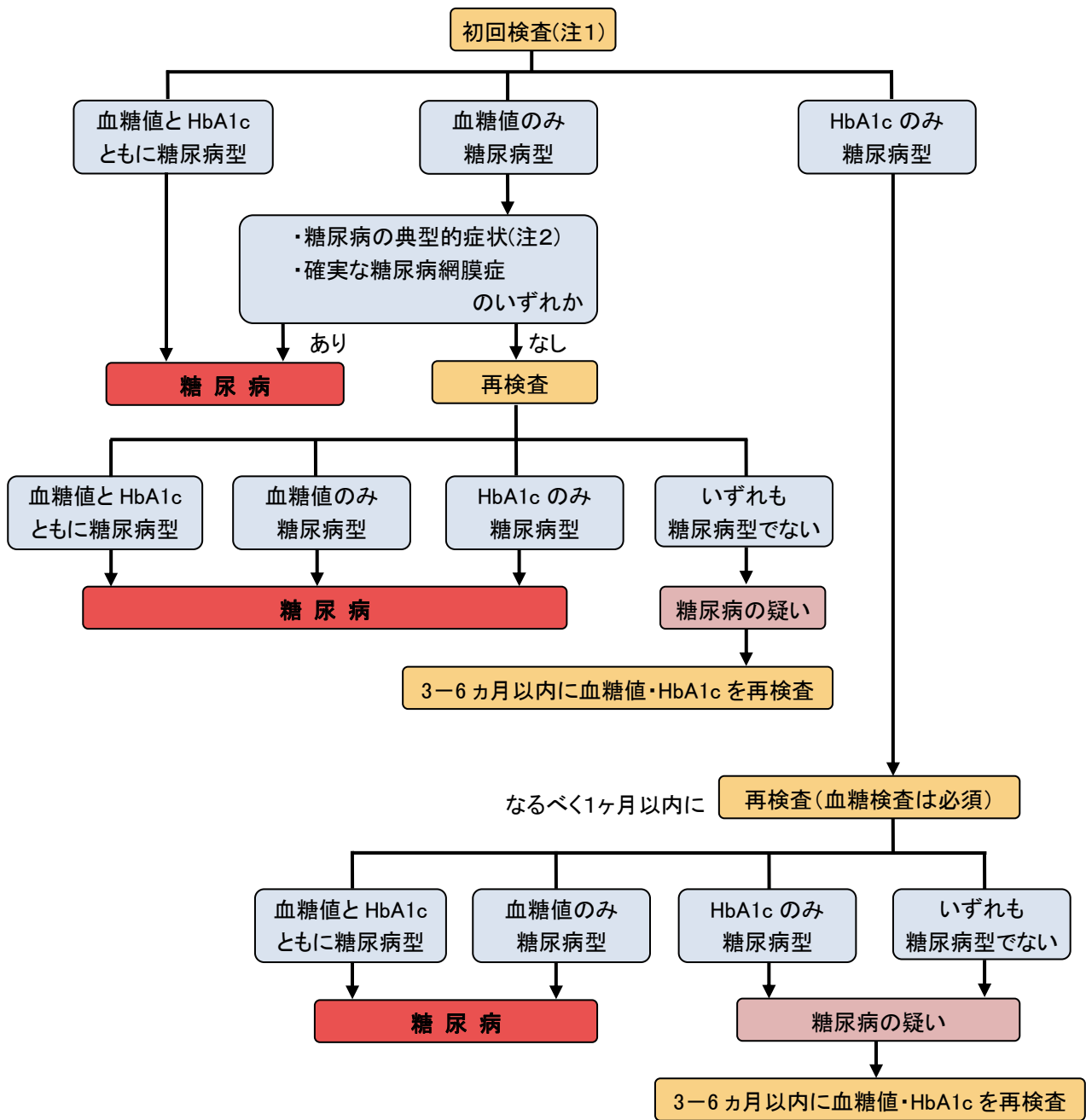
おもてなしの心・・・家族との本日の会話は饅頭のうんちくある時間でティータイムを過ごした。時には甘すぎる話も良いであろう。

追記：

原稿入稿し、初校待ちの間に折しも2020年オリンピック開催地が東京に決定した。東京五輪決定への最終プレゼンで、日本人の美德を「お・も・て・な・し」の心と置き換えてスピーチし、誇るべき日本人の精神文化は、「おもてなし」という言葉とともに全世界に発信された。

世界の中の、日本人を意識する奥深い精神が「おもてなし」という最大限の表現で説明され、原稿の行間では語り尽くせなかった思いが満たされたことを、ここに記しておきたい。

糖尿病診断の流れ



- 糖尿病型
- 血糖値 空腹時 ≥ 126 mg/dL, OGTT2時間 ≥ 200 mg/dL, 随時 ≥ 200 mg/dL のいずれか
 - HbA1c JDS値 $\geq 6.1\%$, 国際標準値 $\geq 6.5\%$ (注3)

注1)糖尿病が疑われる場合は、血糖値と同時にHbA1cを測定する。
同日に血糖値とHbA1cが糖尿病型を示した場合は、
初回検査だけで糖尿病と診断する。

注2)口渇, 多飲, 多尿, 体重減少などの糖尿病の典型的な症状。

注3)HbA1cの国際標準化に伴い, 従来のJDS値に0.4%を加えた国際標準値を併記している。

OGTT : 経口ブドウ糖負荷試験
HbA1c : グリコヘモグロビン
JDS : 日本糖尿病学会

健康食品シリーズ②

栄養機能食品とは

栄養機能食品は、身体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分の補給・補完を目的とした食品であり、高齢化、食生活の乱れにより、通常の食生活を行うことが難しく、1日に必要な栄養成分を摂れない場合に、その補給・補完のために利用する食品である。規格基準型の食品であり、栄養成分が**規格基準**に合致していれば、自由に製造・販売が可能となる。消費者庁への許可申請や、届出も必要ない。

栄養機能食品として栄養成分の機能を表示できる食品は、次の栄養素が栄養機能食品の**規格基準**に適合したものである。

- ・ミネラル類（5種）：亜鉛、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム
- ・ビタミン類（12種）：ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、
ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、
ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、葉酸

栄養機能食品の規格基準および表示の基準

栄養機能食品と称して販売するには、栄養機能食品の規格基準に適合するとともに、栄養成分について表示するには、「**栄養機能表示**」に併せて、栄養機能表示それぞれに対する「**注意喚起表示**」を表示しなければならない。

栄養機能食品の規格基準に定められている、「**1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養分量**」の上限値・下限値は、当該食品の目的に基づき、栄養成分の適切な補給・補完ができるよう一定以上の栄養成分を含有していること、ならびに、安全性等を考慮し設定したものである。

現段階での栄養機能表示では、薬に近い表示すべき事項を認めているが、**薬事法**との関係で、栄養素欠乏症の名称は使えない（ビタミンAによる夜盲症、ビタミンDによるくる病、ビタミンCによる壊血病など）。

表1 栄養機能食品の規格基準と栄養機能表示、注意喚起表示（ミネラル類）

栄養成分	下限量～上限量	栄養機能表示	注意喚起表示
亜鉛	2.10～15.0 mg	亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。 亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。 亜鉛は、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。亜鉛の摂りすぎでは、銅の吸収を阻害するおそれがありますので、過剰摂取にならないように注意してください。1日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
カルシウム	210～600 mg	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。
鉄	2.25～10.0 mg	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。
銅	0.18～6.00 mg	銅は、赤血球の形成を助ける栄養素です。 銅は、多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
マグネシウム	75～300 mg	マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。 マグネシウムは、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。多量に摂取すると軟便（下痢）になることがあります。1日の摂取目安量を守ってください。幼児・小児は本品の摂取を避けてください。

※1日あたりの摂取目安量に含まれる栄養成分量の上限値・下限値

表2 栄養機能食品の規格基準と栄養機能表示、注意喚起表示（ビタミン類）

栄養成分	下限量～上限量	栄養機能表示	注意喚起表示
ナイアシン	3.3～60 mg	ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。
パントテン酸	1.65～30 mg	パントテン酸は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	
ビオチン	14～500 μg	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	
ビタミンA	135～600 μg	ビタミンAは、夜間の視力に維持を助ける栄養素です。 ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。妊娠3ヶ月以内または妊娠を希望する女性は過剰摂取にならないよう注意してください。
ビタミンB ₁	0.30～25 mg	ビタミンB ₁ は、炭水化物からのエネルギー産生と皮膚と粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB ₂	0.33～12 mg	ビタミンB ₂ は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	
ビタミンB ₆	0.30～10 mg	ビタミンB ₆ は、たんぱく質からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	
ビタミンB ₁₂	0.60～60 μg	ビタミンB ₁₂ は、赤血球の形成を助ける栄養素です。	
ビタミンC	24～1000 mg	ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。	
ビタミンD	1.50～5.0 μg	ビタミンDは、腸管のカルシウム吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。	
ビタミンE	2.4～150 mg	ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。	
葉酸	60～200 μg	葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。 葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。本品は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素ですが、多量摂取により胎児の発育が良くなるものではありません。

※1日あたりの摂取目安量に含まれる栄養成分量の上限値・下限値

※ビタミンAの前駆体であるβ-カロテンについては、ビタミンA源の栄養機能食品として、また、ビタミンAと同様の栄養機能表示を認めるが、その場合の上限値は3,600 μg、下限値は810 μgとする。この場合、「妊娠3ヶ月以内または妊娠を希望する女性は過剰摂取にならないよう注意してください。」旨の注意喚起表示は、不要とする。