

食育だより

令和元年12月20日
福島県立若松商業高等学校 保健厚生部

今年もあとわずかとなりました。10月には本県を台風が襲い、今なお避難生活をしている方がいます。通常の朝食を準備できない家庭も少なくないという理由から、11月の第2回朝食調査は県全体で中止となりました。これから冬休みになりますが、ぜひ各自で「早寝早起き朝ご飯」を継続し、健康的で有意義な冬休みを送りましょう！今回は、食品の問題や衛生調査の結果について、お知らせします。

1 食品を取り巻く問題 ～ 次の言葉を知っていますか？ ～



2016年の日本の食料自給率(カロリーベース)は38%です。おせち料理の材料でさえ輸入に頼っているのが現状です。輸入食品が増えることにより、健康や環境の点から多くの問題が指摘されています。

以下に、食に関する言葉を挙げました。それぞれの説明文はどれですか、考えてみてください。

- ①遺伝子組換え食品 () ②ポストハーベスト () ③HACCP ()
④バーチャルウォーター () ⑤フードマイレージ ()

a	食料を生産地から消費地に運ぶのに、どれだけの環境負荷がかかるのかを示したもの。食料の輸送量(t)×輸送の距離(km)で計算され、数値が大きいほど環境への負荷が大きいことになる。
b	収穫後の農作物に散布される農薬のこと。海外では収穫後に屋内で穀物や果実などに農薬が散布されており、風雨に晒されないため、農薬の残留が問題となっている。日本ではすべての農薬に対して厳しい残留基準値が設けられている。
c	生物の遺伝子について情報の配列を人工的に組換えること。目的は除草剤耐性や害虫に対する抵抗性を高めることである。日本では、大豆、じゃがいも、とうもろこし、なたね、わた、甜菜、アルファルファ、パパイヤの輸入とそれらの加工食品の流通・販売を認めている。しかし、安全性に対して不安をもつ消費者も多い。
d	ハザップ(危害分析重要管理点)。食品の製造・加工の各段階で十分な衛生管理を行うことで、食中毒を防ぐシステムのこと。
e	「もしその輸入食料を生産するとしたら、どの程度の水が必要か」を推定したもの。100gの牛肉を生産するには2,060Lの水が必要と言われている。世界には水が不足している地域も多く、食料を輸入することは、生産国の水を使うことにもなると意識する必要がある。

答え ①c ②b ③d ④e ⑤a 『フードデザイン』教育図書より

Topic

ヴィーガニズム(英:veganism) ～ ベジタリアン(菜食主義)とはどう違うのか? ～

英国ビーガン協会の定義によれば、「Veganismとは、可能な限り食べ物・衣服・その他の目的のために、あらゆる形態の動物への残虐行為、動物の搾取を取り入れないようにする生き方」である。

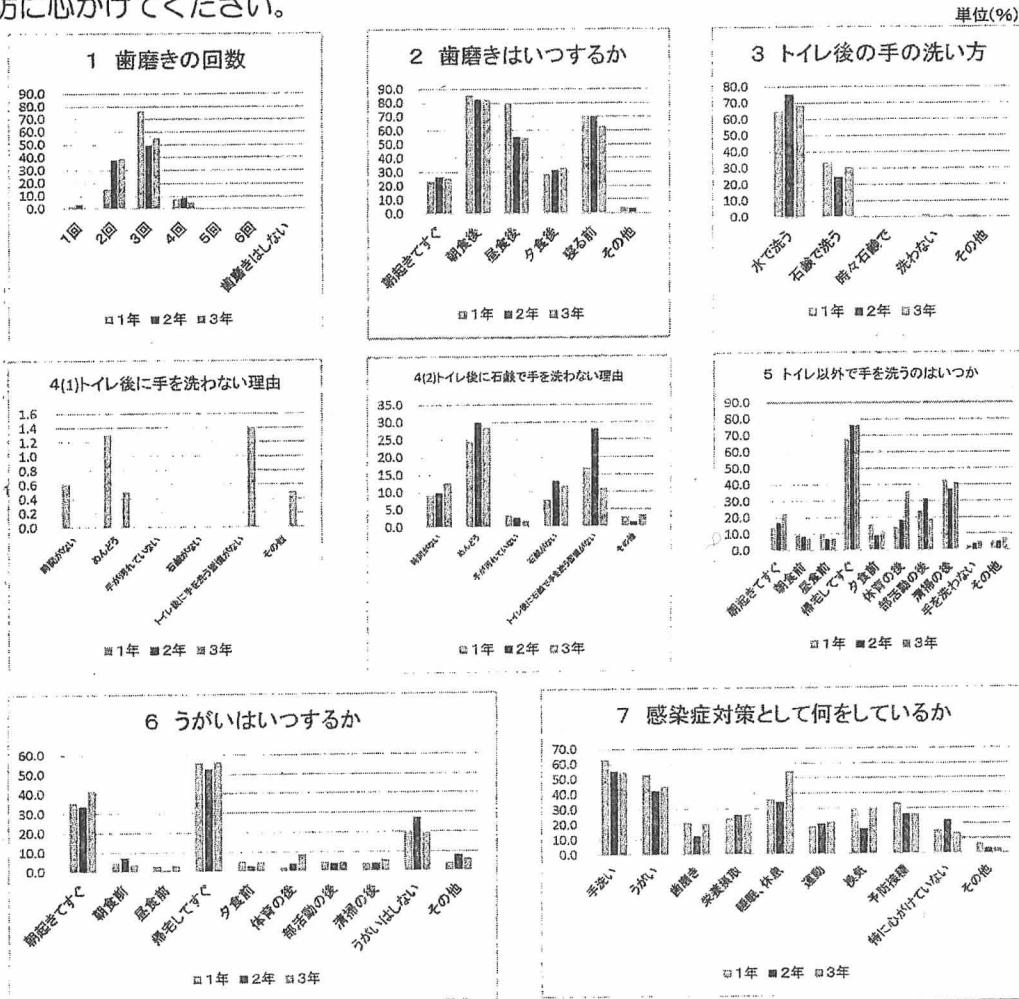


その範囲は単に動物性食品を食べることを避けることから、あらゆる動物製品を避けることを含む。動物性食品を食べない、もしくは追加して動物製品を使わないということの実践とされる。食生活においてはほかの菜食主義の食生活とは異なり卵や乳製品も避ける。ヴィーガニズムの運動は年々拡大を遂げており、ヴィーガンのレストランも増加している。アメリカ栄養士協会は、栄養のバランスが充分考慮されたヴィーガン食は、ライフサイクルのどの段階でも適合でき、心不全、大腸癌、高コレステロール血症、高血圧、前立腺癌、脳梗塞になりにくいとされ、多くの慢性疾患に対して予防効果があることが知られている。ヴィーガン食は、食物繊維、マグネシウム、葉酸、ビタミンC、ビタミンE、鉄分、フィトケミカルの含有量が高く、カロリー、飽和脂肪、コレステロール、長鎖オメガ3脂肪酸、ビタミンD、カルシウム、亜鉛、ビタミンB12が低い傾向がある。植物性の食物には、ビタミンB12がほとんど含まれていないため、ヴィーガンはビタミンB12が強化された食品を摂取するか、サプリメントを取る必要があるとされている。かろうじてビタミンB12が含まれる食品としては、味噌やテンペといった発酵食品、アラメやワカメ、海苔、昆布、スピルリナといった海藻、葉野菜や穀物・豆類が挙げられる。蛋白源としては、大豆(豆乳)や麩(小麦のグルテン)もしばしば利用される。牛や山羊の乳の代わりに、アーモンドミルク、ココナッツミルク、植物性ミルク(コメやオートムギなどを原料としたもの)が用いられる。つまり、ベジタリアン(菜食主義者)といっても「卵、乳は摂取する vegetarian」と、それも拒否する「完全菜食主義の vegan」がある。 参考: <https://ja.wikipedia.org/wiki/>

2 衛生調査の結果について ～保健委員の皆さん 集計への御協力ありがとうございました～



今年度は、インフルエンザ等の感染症を減らしたいと思いますので、次の結果を参考にし、休み時間ごとの換気や食事前の石鹸による手洗い、うがい、食事前の机のアルコール消毒など、予防に心がけてください。



★ 歯磨きの回数は3回が最も多く、朝食後に80%以上、昼食後に1年生は約80%、2、3年生は約55%の人が歯磨きをしていました。しかし、夕食後と寝る前の合計が1、3年生は100%に達しておらず、汚れた歯のまま就寝している人がいると思われます。一日1～2回しか歯磨きをしていない人は、2、3年生で40%弱います。その人はあと1回歯磨きの回数を増やし、特に、虫歯は夜中に進行しますので、夜寝る前には歯磨きをしましょう!!

★ 福島県の幼児の虫歯罹患率は全国平均より高いことが問題視されています。高校では、学校での間食は個人の判断に任せられています。甘いジュース類やお菓子を多飲多食していませんか? 常に砂糖類が歯に沈着したままで、歯を磨かなければ虫歯になりますので、注意しましょう。

★ トイレの後に「水で手を洗う」人は約70%いましたが、「石鹸で手を洗う」人は、1年生が最も多く、それでも約30%しかいませんでした。トイレ後に石鹸で手を洗わない理由は、「面倒」という人が30%弱おり、次いで「トイレ後に石鹸で手を洗う習慣がない」が2年生が27.9%、1、2年生は10%以上でした。「石鹸がない」が約10%あったので、清掃時に確認し、手洗い洗剤の補充を忘れないようにしましょう!!

★ トイレ以外で手を洗うのは、「帰宅してすぐ」が70%以上、次いで「清掃の後」約40%、「部活動の後」約25%と続きます。一方、食事前は約10%の人しか手を洗っていませんでした。「トイレの後以外では手を洗わない」人が約4%いました。

★ うがいで一番多いのが「帰宅してすぐ」で、約55%おり、次いで「朝起きてすぐ」が約35%いました。しかし、「うがいをしない」人が約20%いました。全体的に学校でうがいをしている人は少ないことがわかりました。

★ インフルエンザなどの感染症対策で実施していることは、「手洗い」約60%、「うがい」約45%、「睡眠、休息」が約40%でした。「手洗い、うがいの励行」という呼びかけがある程度浸透しているようです。しかし、「特に心がけていない」人が20%弱いました。一方で、「予防接種」は約30%、「換気」が1、3年生で約30%と予想以上に多くありました。担任の先生や保健委員の呼びかけ等により、意識が高まっているようです。今後も継続してください。

細菌やウイルスは目に見えません。汚れが目立つときだけ、石鹸を使用したり、うがいをしたりしていませんか? 日頃から、石鹸による丁寧な手洗いとこまめなうがいを心がけていきましょう!! 昼食前に手洗いとともに、机をアルコール消毒すると予防効果が高いと言われています。ぜひ実践してみてください。