

結城さんもこれから沢山の出会いがあると思います。お母様の願いは、「出会いの中で辛いことがあっても、それを素敵な出会いへと変えていって欲しい。ずっと応援していきます」とのことです。

お二人とも家族や友人、そして今後の出会いも大切にして、若さでドンドン前を向いて進んで行ってください。成人おめでとうございます。

「食に関する問題について」というテーマで 会員向け勉強会を行いました

港育成園 管理栄養士 山見 亮

1月16日に「食に関する問題について」というテーマで会員向け勉強会を行い、「食品添加物について」、「食事と生活習慣病について」、「港育成園での取り組み事例について」の3つの話をさせて頂きました。

今月号のふれあいでは、簡単ではありますが、その時にお話した内容をご報告させていただきます。

最初に「食品添加物について」のお話をさせて頂きました。

食品添加物には香料、着色料、保存料などがあり、ほとんどは厳しい基準の中で使われており普通の食事で問題となることはありません。しかし、気をつけてもらいたい食品添加物もあります。

例えば、海外産のオレンジやレモンに使われている防カビ剤（イマザリル等）です。これはポストハーベストといって、船で長期間運ぶ際にカビないように散布される農薬の一種で、発がん性があることから国内では使用が認められていません。しかし、海外で使用し輸入したものはなぜか認められています。現在、健康被害がでないよう厳しい基準をもうけているものの、害のあるものを摂らないに越したことはなく、オレンジやレモンは国内産のものを使うことをお勧めします。ちなみに海外産はダメというわけではなく、防カビ剤は皮を剥くことでほとんどが除去できるため、海外産を食べるときはきれいに皮を剥くようにしてください。バナナに関しても、軸の切り口に防カビ剤が使われています。その部分を手で触れてしまうと直接口の中に入るおそれがあるので食べる前にあらかじめ軸を切って食べた方がよいです。

次に「食事と生活習慣病について」のお話をさせて頂きました。

生活習慣病については、代表的な「高血圧」、「高血糖」、「脂質異常症」のおきるメカニズムについてご説明し、生活習慣病を防ぐためにはバランスのよい食事が大事なことをお話をさせていただきました。ここで言

う「バランスがよい食事」とは昔から言われている「一汁三菜（ごはん、肉・魚のおかず、野菜のおかず2品、汁もの）」の食事であることもお話をさせていただきました。

最後に「港育成園での取り組み事例」として、現在、「プランターでの野菜作り」や「3つのお皿で食べよう」などの事例を紹介しました。このうち「3つのお皿で食べよう」とは、肉・魚を赤色のお皿に、穀類を黄色のお皿に、野菜類を緑色のお皿に盛りつけを行い、見た目も分かりやすくしてバランス良く食べようといったものです。

また、ご家庭で参考になりそうなことを少しですがご紹介させて頂きました。

ある研究にポテトチップスの大きい袋と小さい袋、いくらでも食べていいよと言われたらそれぞれ何g食べるのかという実験がありました。大きい袋で食べるとお腹いっぱいになっても袋の残りを食べてしまいたいという気持ちになるようで、小さい袋より大きい袋の方が結果的に多くポテトチップスを食べてしまうそうです。そのため私は、おやつを選ぶとき普通サイズと小さいサイズがある場合は小さい方を選びましょうとお伝えするようにしています。

最後に、食に関する問題は食事以外のストレスや長年の食習慣からきていることも多く、一朝一夕で簡単に解決することはできません。

当日の会場の質疑応答からも食事について真剣に悩まれている言葉をお聞きました。もし、次回に機会を頂けるのであれば、その時にお伺いした内容についてもお話できたらと思いました。

今回の報告を通し、みなさんにとって少しでも参考となればと思います。



バレンタインコンサートが開催されました

東育成園支部 中島 由紀子

2月9日(日)にクレオ大阪南で、バレンタインコンサートが開催されました。前日までの厳しい寒さと