

# 全学調 第28号

## はぐくみ

発行者 全国学校調理師連合会  
会長 谷本 厚美  
岸和田市田治米町 456-4  
TEL・FAX 072-493-9907  
2019年11月16日発行

日本各地で被災された方々へ、心よりお見舞い申し上げます。

### 平成31年度 冬季研修会

#### 【日時】

平成31年2月24日(日)

#### 【場所】

大阪市立生涯学習センター

#### 【内容】

●「ローカーボ」低糖質について

#### 講師

マリー秋沢先生

●海外青年協力隊体験談「子ども達と食」について

#### 講師

大阪ブロック

中村嘉訓先生

#### 【参加人数】

会員 20名

### 「ローカーボ」低糖質について

マリー秋沢先生

父が30年前に糖尿病を患っており、10年前から糖質制限に出会い、独自で血糖コントロールをしておりました。6年前にヘモグロビンの数値が上がり合併症の危険性があると言うことで急遽、長年住んだ東京を離れ、ふるさとの宝塚に戻り、父の料理を作り続けて1年をかけて数値が基準値まで下がりました。それらをもとに「グルメを諦めずに糖尿病が改善」主編の友社という本を、白澤卓二先生監修で二〇一四年に出版しました。

では、糖質制限食とは何か？糖尿病をキーワードにしてお話しますと、生活習慣病の予防、改善を目的とする現代人に必要な食事療法として注目を浴びています。循環器系の病気もそうですが、グルコーススパイクと言って、炭水化物を食べると血管を傷つけてしまうということが言われています。インスリンの必要量を減らす事が可能な食事療法なので、糖尿病患者にとつて、炭水化物や糖質を押さえる動きがあり、投薬やインスリン注射の量を軽減することが可能な新しい試みの食事療法なのです。

ローカーボ(低炭水化物)と言う言葉を聞いたことがある方もおられるとおもいますが、

日本では、炭水化物の中でも、糖質量の少ない意味(低糖質)で、他に糖質制限食や、糖質オフとも言われています。炭水化物は、糖質(吸収される)と食物繊維(吸収されない)で出来ています。食品ラベルには、炭水化物の項目に糖質と食物繊維と分かれて明記されているものもあります。糖質は血糖値が上がりますが、食物繊維は消化吸収されないのので上がりません。例えば、炭水化物20g中、当質2gで食物繊維18gとあれば、糖質が少ないので血糖値が上がる食事に気をつけている人にとっては大丈夫な基準になります。炭水化物の中には、糖質と食物繊維を確認することが大事になってきます。出版した本によつて、糖尿病イコール糖質オフで改善するということを知ってもらいたかったです。

ラジオに以前出演していただき10月13日に宝塚で開催する、ローカーボフェス in宝塚に講演に来てくださる江部康二先生は、糖質制限食を糖尿病患者に一九九九年から高雄病院へ導入し、二〇〇一年から本格的に指導に取り組み、二〇〇二年に自ら糖尿病であると気づいて以来、実践してきた「糖質制限食」について、糖尿病やメタボなど生活習慣病の改善を初め多くの効果をもたらす理由や、仕組み、基礎理論などについての症例も多く、日本での糖質制限食の産みの親です。糖化数値が17年間、

糖質をとっていない為変わっておられませんか。酸化と共に、糖化も注目されてきています。高雄病院は漢方治療やアレルギー治療もされていて「主食をやめると健康になる」という本を初めて出版されました。江部康二先生は、一食20gのスーパースーパー糖質制限食を推奨しておられます。

40代になると、20代の頃のように何でも食べてキープできるといふわけには行かなくなります。しかし、糖質制限すると20代の体重に戻れることが言われています。本来の人間のあるべきところで、体重がキープ出来るのです。

『スーパースーパー糖質制限食』は、主食を食べません。『スタンダード糖質制限食』は、1日3食のうち1食(朝食か昼食)だけ主食を摂り、あとの2食は糖質制限をします。『プチ糖質制限食』は、1日のうち1食(夕食)だけ糖質制限をします。

これらを、ずっと続けるのではなく、1ヶ月でも続けると体が分かってきます。また、これらをやろうと決めなくても、知っているとということ、自然と1週間のうちに炭水化物をどれくらい摂ろうか、甘いものを控えようか、脳が普通に習慣づいてきますので、最初だけ意識していく事が大事になります。そして糖質の多い食品を知っておくと、意識しやすいです。

また、糖質オフの表示に惑わされないように知識として知っておいた方がよく、砂糖とエリスリトール(天然甘味料)の血糖値の上がり方は、違うので自分に合ったものを知っておくことが大事になってきます。

ローカーボではなく、ロカボにつきましては、緩やかな糖質制限のことを言い、定義は1食あたり20〜40gの糖質摂取するという勧めで「食・楽・健康協会」が定める規定の元にローカーボを更に親しみやすくした造語です。

日本では糖尿病の合併症の数が増えています。しかしアメリカでは減っています。なぜ増えるのでしょうか？毎日の食事に問題があるのではないのでしょうか？そこで、糖質制限食が注目されています。二〇一三年日本糖尿病学会食品交換表編集委員会では、炭水化物摂取(カロリー)が60%から55・50%になりました。

アメリカ糖尿病学会(ADA)では、「炭水化物は摂取後15分以内に血糖値を上げ、1時間以内に100%がブドウ糖に変換し、吸収される。タンパク質や脂肪は血糖値を上げない」と記載されています。今までは、血糖値を上げるのはカロリーの高いものとされていましたが、血糖値を上げるのは糖質(炭水化物)のみなのです。

甘いものを食べたり、炭水化物を多く摂取すると血糖値が急上昇し膵臓から血糖値を下げるホルモン、インスリンが分泌されます。インスリンは血中の、ブドウ糖を肝臓や筋肉に取り込み、余分なブドウ糖は脂肪細胞に中性脂肪として蓄えられるので「脂肪ホルモン」とも呼ばれています。血糖値を下げるホルモンは唯一、インスリンのみなのです。

糖質を摂取すると、健常者だとインスリンが作用して、正常にブドウ糖は肝臓や筋肉に取り込まれ、余分なブドウ糖は脂肪細胞に蓄えられ太っていきます。糖尿病だとインスリンが作用しないのでいつまでも血中に糖が残り、高血糖や3大合併症を引き起こします。糖尿病と透析患者の現状は増加中であり、ここまで来るまでに、もっと予防が必要なのではないのでしょうか？

非常識の事が常識になり、常識であることが非常識になる、時代と共に色んな事が変わってくるので、知識として持っていることがプラスになるのではないかと思えます。

DNAによって糖尿病になりやすい家系であっても、食事などの知識によって長生き出来る時代です。

糖質を控えても、タンパク質・脂質が少

ないといけません。最近では間違った糖質制限をしてエネルギー不足に陥り、フラフラになって断念しました、という話をよく聞きます。やはり、総エネルギー摂取量を把握してから、それに見合った割合で糖質制限することが大切です。低糖質を日常的にとりという事で、子ども達や若い人が生活習慣病になりやすい社会にすることを目標に糖質を控えることは、今後の医療費削減にも貢献できると信じています。砂糖や炭水化物の過剰摂取が、健康を損ねるという知識が常識になるように、糖質制限食が様々な疾患を改善する治療食としてまかり通る、いつでも気軽に低糖質食が買えて、食べられて、健康寿命が延びる日本になるように、協会の設立をしました。

今後、学校などで知識として知ることが、実際に長寿に繋がっていることを知ってもらうところが重要なのではないかと思います。

現在、日本ニュートリションフーズ協会ではローカーボフーズ検定入門講座を実施しています。随時、調理実習も行ってまいります。皆さんの健康と長寿を、低糖質で形にしていきます。

マリー秋沢先生



一般財団法人 日本ニュートリションフーズ協会  
<https://www.jnutritionfoods.com/>

### 日本ニュートリションフーズ協会、ローカーボフーズ検定入門講座のお知らせ

講師 管理栄養士 備生千香

二時間の講義で試験はございません。受講後、修了証をお渡しします。

受講費:5500円(税込)

お申し込みは協会のHPからどうぞ

<https://www.jnutritionfoods.com>

お問い合わせ:050-5438-9865

【開催日程】

2019年12月21日(土) 14:00~16:00 宝塚商工会議所 第2会議室ソリオ2 (6階)

会場は阪急宝塚駅、駅ビル、ソリオ2内となります。よろしくお申し込み申し上げます!

マリー秋沢

## 海外青年協力隊の体験談

「子ども達と食」について

大阪ブロック 中村嘉訓 先生

まずは自己紹介からさせていただきます。

94年に学卒入社した美々卯で、おもに和食料理の基礎を学ばせていただきました。4年後、当時でも民間企業では(会社からの理解が得られにくく)珍しい現職参加制度を利用して、青年海外協力隊に参加しました。派遣地はインドネシアの観光地で有名なバリ州です。現在は、病院・介護施設・保育所からの給食を受託するイフスコヘルスケア(株)で勤務しています。自分たちで食べる物がほとんど選べず、健康のために食事の栄養がより重要な人たち、まさしく全国学校調理師連合会のスローガンに沿った喫食弱者に向けての食事を作っています。

今回は、青年海外協力隊で経験したことを中心にお話したいと思います。私は小さい頃から海外暮らしに興味を持っていたわけではなく、むしろ避けていたほどでした。そんな私が海外生活をしてみたくなった理由は、初めて行った海外旅行(香港でした)が楽しかったこと、(個人的には苦手な)語学は行ってみたら話せるようになることが本当なのか、(日本にいると信じられないような出来事もある)海外報道が真実なのかを自分の目で確かめたかったことでした。当時は名前だけしか知らなかった青年海外協力隊でしたが、電車内のポスターをきっかけに募集説明会に行っ

てみたところ、「料理」という職種があることを初めて知り、要請内容をみて「行けるかもしれない」とすぐに申し込みをしました。一次試験は全職種共通のペーパーテストだけでしたが、二次試験には大根の桂剥きと花人参の実技と家政の専門家との面接もありました。一回限りと決めて応募しましたが、幸いにも合格できました。

〈活動内容〉

●国立バリ観光専門学校・調理師養成コースで日本料理講師

●赴任当初は政情不安により、活動が制限される

●初代隊員であったので、教科書・物品納品業者の整備から始まる

●2年目なり、日本料理の実習開始

●2代目の隊員に引き継ぐカウンターパートの日本研修を推薦

〈活動から学んだこと〉

●途上国における貧富の差を感じる(報道は正しいが実情の一部ではない)

●「貧しいイコール幸せではない」とは限らないことを、一般の人びとからの生活から感じる

●ドキュメンタリーでみるような素晴らしい活動をされている方々との交流が、現在のボランティア活動に活かしている

●自分にとって糧となった2年間ではあったが、自分の活動がインドネシアのために、日本のためにどれだけ貢献出来たかという点に関しては、疑問が残った。現在は恩返し気持ちでボランティアを続けている

〈協力隊から20年と、これから…〉

●活動後20年たった今でも、OB会やSNSを通じて元隊員だけでなく現隊員との繋がりは続いており、これからも一生を通じて国際協力について関わっていききたい

●日本と世界の子ども達について、世界で困っている子ども達の存在も気になるが、日本でも苦しんでいる子ども達の存在にも気づく

●虐待・貧困・乱れた食生活など、自分自身で出来ることには限りがあるものの、協力隊活動で培った草の根精神を忘れずに精一杯がんばっていききたい

青年海外協力隊は制度が変わり、より幅広い年齢の方からの参加ができるようになりました。ご自身はもちろんです。職場の調理師や栄養士で興味を持たれている人がいれば、ぜひ応募していただくことをおすすめします。本日は拙い話をご静聴くださり、ありがとうございました。



中村 嘉訓先生

2019年度 全国学校調理師連合会  
第14回定期総会

【日時】

2019年5月26日(日)

【会場】

京都テルサ

【参加者】

会員17名

会長挨拶



全国学校調理師連合会の定期総会も第14回目を迎えました。現在全国で80名近くの会員が多岐に渡る調理専門職の調理師として集まり、それぞれ各自の調理技術・技能向上を図り、意欲の高揚を目指してきました。また、当会の志に賛同して頂いた法人様より賛助会員としての多大なご協力を頂いております。

近年、高齢者の健康状態の事が話題になっております。厚生労働省が毎年行っている「国民健康・栄養調査」では平成29年度より新たに高齢者の健康・生活習慣の状況を調査する項目が加わりました。65才以上の四肢の筋肉量は、タンパク質の摂取量が多く、肉体労働(体を動かしている)時間が長い者程増加傾向にあり、外出していない

男性は外出している男性と比べて低栄養の傾向

にあるとなっています。(低栄養の傾向の者の割合は、男性12.5%、女性19.6%)また、何でも嚙んで食べる事が出来る者の割合や20歯以上歯を有する者の割合は60才代から大きく減少と有ります。

当会は平成30年冬期研修会で、生活習慣病である「糖尿病」について、(毎日の食事の管理「1日3食」量を守る「栄養のバランス」「運動」が大切。)

また、平成31年度冬期研修会ではローカーボ

“炭水化物の量が少ない・低糖質”について、

(昔と比べ、現代の食生活では炭水化物・糖質の摂取量が増え様々な生活習慣病等を引き起こす原因の1つと言われています。)学習会を行いました。色々な事を学び、私達食を提供する側の心

身が健康である事が食や知識の提供へと繋がっていくものだと思います。本来「食」は生きる為に不可欠なものであります。人間社会では文化までもにも影響を及ぼす行為である事は、改めて申すまでもございません。

子どもの成長発達途上においても食生活の影響は無視できないもので、それは私達大人の日常生活とも深く関係している事は言うまでもありません。

私達は、直接には学校・保育所あるいは施設で、調理作業を通して健康的な食生活の一端を担っています。「食」を担当する調理師がどの様な形で社会的責任を担えば良いかしっかり認識し、この会を皆さんのご協力の下、一丸となって発展させ

ていきたいと思います。

現在、青森から広島・四国地方まで全国広範囲に会員を要し、横の繋がりと縦の繋がりを密にして組織の強化を図っております。

また、研究部主催の「夏期・冬期研修会」もこの14年間で技術顧問の先生方や外部の方々から講師として講演依頼や、研究部自身で実習や外部への社会見学等を行って参りました。引き続き多くの会員が参加し情報を交換出来る様努めます。また、会報誌「はぐくみ」の発行・「ホームページ」の更なる充実・活用などで、情報力の強化に力を入れてまいります。その為には会員一人ひとりの大切な力で団結力を高めていきたいと思います。

昨今の厳しい社会情勢に負けない組織として、会員皆様の志をひとつにして取り組まなければならぬ時期になってきた事を改めて認識し、新しい期に向かって更なるご協力のほど、宜しくお願い致します。



谷本厚美会長



●資格審査

出席者 17名 委任状出席者 46名

計 63名

本会規約第15条1項4号により、

総会が成立したことを認めます。

●平成30年度 経過報告・会計決算報告・

会計監査報告

2019年度 活動方針案・会計予算案・

役員構成案 全て賛成多数で承認されました。

●詳しい内容は第14回定期総会議案集をお読み下さい。

★2018年度

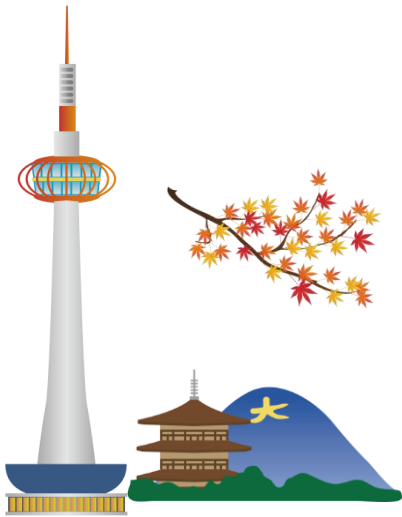
調理技術審査技能検定合格者

・寺井千弘

・徳本めぐみ

・河原彰恵

以上、3名です。合格おめでとうございます。



フジッコ(株)の研究開発について

～コア素材の商品開発から機能性まで～

フジッコ株式会社 開発本部研究開発部

鈴木 利雄氏

私は、フジッコ(株)には昨年4月からまいりました。大阪市立大学卒業後、25年ほどバイオ研究に関わり、発酵のプロセスや医薬品、化粧品、機能性食品の開発営業をやっておりました。2014年8月にご縁があり、和歌山県で文科省のプロジェクトである地域戦略支援プログラム(地域活性化)の農学・食品工学コーディネータとして事業開発を3年ほど支援してきました。その後、大阪府立大学の生物資源開発センターにおいて開設された寄附講座の食品プロセス工学研究室の特認教授を経て、フジッコ(株)開発本部研究開発部の部長として現在に至ります。

フジッコ(株)は創設されて今年で60年目になります。従業員は二千人以上、全国に8工場あり、惣菜、そして大豆煮豆や昆布などのつくだ煮、そしてヨーグルト、デザートなどを製造販売しております。大豆22.3%、昆布(佃煮)28%、惣菜31.9%、他にヨーグルト10.2%、デザート他7.6%を占めており、通信販売や機能性食品も研究開発を行っております。

神戸のポートアイランド内に本社建屋があり、その中に開発部門もあります。お客さまに最終食品を販売するということが営業本部・開発本部(商品開発、研究開発)・マーケティング本部があ

ります。興味深いところで、関連会社にフジッコワイナリーもあります。

元々、(株)富士昆布で設立され、とろろ昆布の販売を開始しました。日本一の意味で富士山が社名の由来です。とろろ昆布、塩昆布、最近で減塩昆布などの昆布、豆などのコアに加えて、デリカ、ソフトデリ、カスピ海ヨーグルトやその種の菌の販売も行っていました。研究・商品開発に加えて技術開発では、最初は、純トロから順次生産技術を作っていく、次いで遺伝子組み換え大豆評価から残留農薬及び放射線評価に至る品質保証まで、皆さまに安全なものを提供し、さらに良いことも悪いこともお客様の声をしっかりお聞きし改善して生業に活かしております。研究・商品開発では、包装技術から、食品の機能性ということで大豆イソフラボンをお茶に入れた骨の健康、ストレス緩和のギャバ、便秘改善のヨーグルト、介護食開発も進めております。

イソフラボンについては、当初は大豆にイソフラボンがあることが分かって研究を進めていたわけではなく、豆の商品を作ったときに沈殿物が出て、大豆煮豆の表面に白色の斑点があるというクレームから、これは何かと調べるところから研究がスタートしました。豆を煮たりして商品にした時に、イソフラボンが入っていることが分かり、女性ホルモン(エストロゲン)と構造が似ていることかた、活性は同じではないですが似た機能を有すること、特に高齢の女性の方に摂って

いただくことが重要ということがわかってきました。1日のイソフラボンの必要摂取量は30mg、年代別でも平均摂取量は足りていません。その足りない分を自社商品で補うことで、機能性や必要量を研究してまいりました。

ヨーグルト開発については、カスピ海ヨーグルトは、WHOの世界長寿研究を進めておられた家森先生が、1986年に長寿国ジョージア(旧グルジア)より、研究・分析のために持ち帰った現地の自家製のヨーグルトでした。そのカスピ海地方でヨーグルトがたくさん食べられていることと、長寿が関係していることで、研究が始まりました。家森先生が研究のために持ち帰られた乳酸菌を、健康のため、皆さんに食していただくため、自家製ヨーグルト用の種菌頒部が開始され、いろいろな経緯を経て、種菌製造をお手伝いしていた弊社のヨーグルト販売に繋がっています。一般に牛乳を使うのがヨーグルトであり、豆乳を使っているものは豆乳ヨーグルトとは言わず、「豆乳グルトなどと呼ばれています。

また、弊社は酢酸菌でナタデココも製造販売し、国内では弊社のみが販売しております。

「食よくバランスよく」をテーマに、フジッコの食育活動の4本柱として「体験活動」「情報提供活動」「教育支援活動」「店頭活動」があります。

食育体験活動では、一般向けの栽培体験(丹波篠山で黒豆の作付けから収穫)や料理教室、味覚教室、豆つかみゲーム(於、食育ミュージアム等)

を行っております。情報提供活動としては、食育ガイドブックやホームページ、食育新聞、ファーストアクションニッポン。教育支援活動では、食育資格取得・活用、講演会と勉強会、ベルマークを活用した食育活動、営業マンのスキルアップ、黒豆部進化。店頭活動では、宣伝や広告を行っております。

機能性研究という観点では、食べれば良いというのではなく、偏りがなく、正しい食生活や栄養バランスが大事になってきます。当社は、豆・昆虫・発酵食品という観点では、日本食(和食)の伝統を引き継いで商品化、販売をしています。

豆(大豆)と言っても、とてもたくさん種類があります。豆は肉に代わる豊富なたんぱく質摂取源になり得ます。大豆はたんぱく質が豊富ですが、インゲン豆の種類である金時豆のたんぱく質は30〜40%で、大豆に比べると少ないですが、餡作りに適していて、食物繊維がとても多いです。金時豆を煮ると、レジスタントスターチ(難分解デンプン)が増え、食べてもお腹の中で消化されないのが特徴です。このように一般のデンプンとは違うのですが、レジスタントスターチを食べると中性脂肪が下がったり、腸内細菌の改善に効果があることがわかってきています。大豆は、味噌・醤油・納豆・豆腐・きな粉・枝豆・豆乳など、栄養成分(たんぱく質、脂質、炭水化物、イソフラボン、レシチン、ポリフェノール)、機能成分が入っています。

大豆を食用としているのは世界では多くなく、

アメリカや南米では家畜の餌やエネルギーなどの加工食品に使用していることが多いのですが、①日本人の心臓病による死亡率は欧米人に比べて非常に低い。②日本人の骨粗鬆症による大腿骨骨折率は、米国の半分である。③米国人女性の乳ガンによる死亡率は、日本人女性の約4倍である。④米国人男性の前立腺がんによる死亡率は、日本人男性の約5倍である。⑤米国人の更年期女性の約半分はホットフラッシュの症状を訴えるが、日本人女性には少ない。このような観点で日本人と欧米人の比較をされています。

調査の結果、大豆食品の摂取量の影響では、欧米と比べると日本では骨粗鬆症が少ない。これは、大豆を食べているからではないかというところから、イソフラボンが注目されてきています。イソフラボンの検索数も1996年は100件ほどだったが、2017年には100万件を超えてきて世界でも注目されてきていることが分かります。大豆とイソフラボンとの関係には大きな相関がある。

機能性表示食品については、大豆に限らず健康食品も表示法が変わり、その中の特定保健用食品は国が保証し、機能性表示食品は企業レベルで保証する(責任を持つこと)。当然ながら、機能性表示食品は特定保健用食品と同様に有効性を証明する必要があります。

健康の特徴で言いますと、昆布は食物繊維が多いと言われています。昆布は北海道で採れますが、温暖化で収量は年々下がってきています。天然の

昆布が減り、養殖も徐々に増えています。一方、世界的に観ると昆布の採れる地域は多く、中国でも養殖は進んでいるが、冒頭にも話したように出汁の取れる昆布は北海道にしかありません。昆布作りは、加えて、重労働なので作り手も減っています。昆布はミネラルという観点では宝庫で、カリウム、カルシウムの宝庫ということが分かっています。

カスピ海ヨーグルトは、トロリとした粘りとまろやかな酸味などが特徴です。普通のヨーグルトは37℃で培養(発酵)するが、カスピ海ヨーグルトは25〜30℃の少し低めの温度で培養します。機能研究は進んでいて、整腸効果はあって便秘の改善、免疫力のアップ、血糖値を下げる働きがあります。

嚥下適性に関する研究も報告されています。カスピ海ヨーグルトの粘りはクレスマレウス菌が産生するEPS(多糖)で粘り成分が牛乳のカゼインやたんぱく質と引っ付いて特徴のある粘りを出します。カスピ海ヨーグルトと嚥下については、高齢者の誤嚥性肺炎は口の中の菌が誤嚥して肺に入り肺炎の原因になることから、口腔内のケアが重要となってきています。通常のヨーグルトは口の中に残り、喉に引っ付いて上手く食道に入って行かないことがあります。カスピ海ヨーグルトは粘りがあり、付着性が少ないので誤嚥しにくい食品であることがわかってきました。従い、フレイルなど嚥下研究では、また見直されてきています。

詳しくは、弊社のホームページにも記載しておりますので、詳しくはそちらもご覧ください。



鈴木 利雄 氏



2019年度  
夏季研修会

【日時】

2019年8月18日(日)

【場所】

月桂冠大倉記念館

【目的】

食に重要な「水」をテーマに、京都の食の歴史と文化を育んだ「伏見の名水」から作られる「伏見の女酒」の由来を紐解きながら、食育活動のヒントを学ぶ社会見学。

【参加人数】

会員 14名

今回は京都ブロックの会員が地元京都で「水」に関わる食の歴史や文化をガイドする事で、全国から集まった会員の食育活動に役立てて頂く学びの場を設けて頂きました。名水百選に選ばれている「伏見の名水」で作った伏見の酒蔵で酒造り見学や地元で有名な豆腐・湯葉料理を食し、体験する社会見学になりました。

近鉄桃山御陵前駅に集合し、目的地の月桂冠大倉記念館まで、夏の京都を感じながら歩きました。趣のある建物が見え、長い塀をたどって行くと月桂冠大倉記念館の入り口に到着しました。入口を入ると一九〇九年建造の酒蔵を活用した建物で、昔ながらの酒蔵の風





情が素敵でした。奥へ進むと、自然豊かな桃山丘陵の地下奥深くに涵養された伏流水を汲み上げる井戸が迎えてくれました。井戸水は試飲でき、とてもきれいで鉄分が少なく酒造りに適しているそうです。中庭を抜けて展示室Ⅰでは、木桶・酒樽・櫛など、「京都市有形民俗文化財」指定の酒造用具類を工程ごとに展示されていました。次の展示室Ⅱは、江戸期の酒器・明治、大正期の商品や広告物など歴史を物語る貴重な史料の数々が展示され、月桂冠の創業からの歩みが、とても分かりました。見学の最後には、皆が楽しみにしていた(笑)試飲もいただけます。売店で、限定のお酒や、西瓜の奈良漬けなど珍しいお土産もたくさんありました。

そのあとは、酒蔵の街並みを歩きながら、豆腐・湯葉料理「月の蔵人」で昼食。こちらもまた、趣のある建物で、昼食を食べながら今日の事を話し、各自の仕事の話をしながら、たくさん交流が生まれました。

食後は現地解散をして、各自京都観光を楽しみました。



今後の予定

●ふれあい農業体験&みかん狩り

2019年11月24日(日)

11時～14時

大阪府貝塚市南川農園

\*参加費 1人1000円

●熊取ふれあい農業祭 前日準備

2019年11月30日(土)

13時～

貝塚市山手地区公民館

●熊取ふれあい農業祭

2019年12月1日(日)

9時～14時

大阪府熊取町立中央小学校グラウンド

\*熊取雑煮の炊き出し

※「ふれあい農業体験&みかん狩り」「熊取ふれあい農業祭」当日、お手伝い頂ける方は谷本までご連絡ください。090-7768-3134

●2020年度 冬期研修会

2020年2月16日(日)

場所・時間 未定

内容は、調理師専修学校教授による料理実習予定

## 編集後記

台風や大雨で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。皆様のお住まい等は大丈夫でしたでしょうか？いつ何時このような災害が起こるか分からない昨今、常に非常時にはどうするか家族や身近な人と考えていく必要があるとさらに思いました。

今回は、冬期研修会でマリー秋沢先生の「糖質制限食」についてのお話を聞くことが出来ました。糖尿病の方はもちろん、そうでなくても低糖質の食事をする事で生活習慣病の予防や健康寿命を延ばすことが出来る。それらを実践されているマリー秋沢先生の若々しさが何よりの結果のような気がしました。次に当会員の中村さんの青年海外協力隊の体験のお話では、聞いた事はあるけれども、どんなことをされているのかは知りませんでした。国は違えど食を通して喫食弱者を守りたいという気持は変わらないのだと感じました。総会の午後の講演では、皆さんよくご存じのフジッコ(株)の鈴木先生より、会社の事やいろんな食育活動をされている事を聞けました。イソフラボンが特に女性に大事な栄養素であることも分かり、積極的に摂取しなければと思いました。カスピ海ヨーグルトは私の母が種菌を買ってよく作っていますし、私の大好きなナタデココ入りのゼリーもフジッコさんの商品だったのも恥ずかしながら今回の研修で知りました(\*^\_^\*)写真にある「大豆芽茶」もとても飲みやすく美味しかったです！

今回も発行が遅くなってしまったのもあるのですが、たくさんの先生方からのお話を記載させて頂く事が出来ました。自分の健康はもちろん、家族や身近な人の健康を考えた時に、マリー秋沢先生も言っておられましたが、今回の研修内容を知っているのと、知らないのとで、また少し変わってくるのではないかなあと感じました。未来を担う子どもたち、大切な家族のために今回学んだことを活かせるようにしたいですね。

文部 西野田里美

～お知らせ～

今後の予定を皆さんに早くお知らせする為、これからは会のHPにも載せる事になりました。「全国学校調理師連合会」で検索してください。

<http://www.zengakutyou.com>

