

全学調第32号

発行者 全国学校調理師連合会

令和5年 7月 15日発行

はぐくみ

新型コロナウイルスが5類に移行しましたが引き続き感染予防に心がける様、ご尽力宜しくお願い致します。

2023年度

全国学校調理師連合会
第18回定期総会

【日時】

2023年5月27日（土）

【場所】

クロスパル高槻

【参加者】 12名

会長挨拶

全国学校調理師連合会の総会も第18回目を迎えました。現在全国で50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、意欲の向上を目指してきました。

国内で新型コロナウイルスの発生が2020年1月に確認されてから3年が経ちました。その間、緊急事態宣言が何度か発令され、私達の職場や生活環境が大きく変わりました。又、ロシア軍によるウクライナへの軍事進行で多くの市民が犠牲となる痛ましい惨事が続いており、終焉の目処がたつていません。ロシアは豊富な天然資源を有しており、特に石油や天然ガスの生産・輸出の多いエネルギー大国です。ロシアへの経済制裁をNATOやG7で行っています。その制裁のひとつがロシアの石油やガス等の輸入を禁止・制限する事です。

ロシアにとって大きな制裁と言えますが、同時にロシアから輸入していた石油やガスを使えなくなつた国では供給不足やエネルギー価格の高騰が起こっています。日本でも物流の混乱・円安・資源高に伴うエネルギー等の生活に身近な品目の値上がりが続いています。ウクライナ・ロシア共、多くの人達が命を落としています。早く戦争が終わる事を願うばかりです。

「食」に関わる身近な事では、2023年4月より

「遺伝子組み換え食品」の表示の法律が一部変更となり、食品に記載の表示方法が厳しくなりました。「遺伝子組み換え食品」とは、別の細胞から取り出した有用な性質を持つ遺伝子をその性質を持たない植物の細胞の遺伝子に組み込ませ、新しい性質を持たせた作物及びこれを原材料とする加工食品です。

現在厚生労働省により安全性が確認され、日本で輸入が認められている作物は、大豆（枝豆及び大豆もやしを含む）トウモロコシ・馬鈴薯・なたね・綿実・アルファルファ・てん菜・パイヤ・からし菜の9品目です。

では、どう変わったのか？以前は遺伝子組み換え遺伝子組み換え不分別はどちらも義務表示でした。変更後も義務表示は変わり有りません。ただ、遺伝子組み換えでない物が二通りの表示（任意表示）に変わります。「遺伝子組み換えでない」と表示されていれば100%遺伝子組み換えでない物が使われていると認識していました。また、生産者（製造者）も混入しない様管理していますが、意図しない5%以下の混入の可能性が残るとあれば、分別生産管理済（等）と表示出来ます。（任意表示）混入がない（不検出）の場合は従来通り遺伝子組み換えでないと表示出来ます。（任意表示）ぜひ購入される食品の表示をご覧になってみて下さい。



本来「食べる事」は生きる為に不可欠なものでありますが、人間社会では文化までもにも影響を及ぼす行為であることは、改めて申すまでもございません。子供の成長発達においても食生活の影響は無視出来ないもので、それは私達大人の日常生活とも深く関係していること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ような形で社会的責任を担えば良いかしっかりと認識し、この会を皆さんの協力のもと、一緒に発展させていきたいと思います。

現在、関東地方から広島・四国地方まで全国広範囲に会員を要し、コロナ禍ではありますが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。

2020年から続くコロナ禍において、冬期・夏期研修会は中止とさせて頂き、多くの行事を見送るしかございませんでしたが、前年度より総会・冬期研修会は対面方式で行う事が出来ました。皆さんとお顔を会わせて生の意見の交流が出来た事に改めて人々との繋がりの大切さを感じました。

3月13日からマスクの着用は個人の判断が基本となり、5月8日にはインフルエンザと同じ5類に移行しました。その事を踏まえ、今年度も様子を見ながら交流の在り方を検討していきたいと思っております。この様な状況ではございますが、引き続き多くの会員の皆さんが参加し情報交換出来る様努めます。

また、会報誌「はぐくみ」の発行・会員間のIT活用などで、情報力の強化に努めてまいります。

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、新しい期に向かつて更なるご協力のほど、宜しくお願い致します。

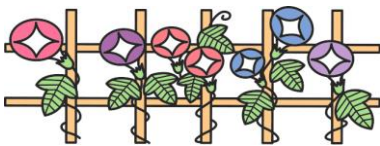
本日は総会終了後、管理栄養士の中川純子先生に、『人は食べた物で出来ている』と題し遺伝子と食の関係を出来るだけわかりやすくお話し頂きます。

●資格審査

出席者 12名 委任状出席者 23名

計 35名

本会規約第15条第1項4号により、総会が成立した事を認めます。



『人は食べた物で出来ている』

おはようございます。中川純子と言います。

本日は朝から博多よりやって来ました。

私は、食と健康の講話を始めて5年目になります。私が栄養学を学んだ30年前から、健康な食事といえは野菜重視でした。そして、病気になるって病院に行くこと、その病気に対しての治療的な食事を言われませんが、病気にならない食事は教えてくれません。

今は、食に関心のある人が増えていますが、話を聞いた後、一週間くらいは気を付けようと変わりますが、なかなか一ヶ月は続かず、そして半年もすると忘れてしまうものです。私は皆さんに、手作りのワークシヨップと講話をさせていただき、「いい話だったよね」だけではなく、調味料や食べ物の意識を変えていき、人の生活を変えていきたいと思って食の活動をしています。

私たちの体は全てタンパク質でできていますが、現在の私たちの体は、タンパク質の摂取量が減っています。朝はパン、昼は忙しさから、うどんやラーメン、夜はパスタやカレーと、タンパク質がなかなか摂れていません。タンパク質の主な働きは、筋肉・内蔵・皮膚・血管や血液・骨や歯・爪・毛髪・神経など、体の全てを作る材料となります。私たちの体の中の細胞は毎日入れ替わっています。口の中を火傷しても直ぐに治るように、早い物なら一日で、一番遅い骨も三年で入れ替わります。

今現在の、私たちの体が健康か病気になるかは、過去三年の食べ物によって変わります。細胞は遺伝子によって変わります。遺伝子の設計図は配列によって決まっており、99%は皆同じです。そして、細胞の入れ替わりは食べ物によって変わります。その時に必要なのがタンパク質です。タンパク質は、核酸やアミノ酸・ビタミンやミネラルを材料としています。

私たちの主食である米は、玄米と白米では栄養価が全然違います。漢字で見るとわかるかと思いが、白米は白十米Ⅱ粘(かす)、玄米は康十米Ⅱ糠(ぬか)となります。

『まごわやさしい』と称される食材の、豆・ごま・海藻・野菜・魚・しいたけ・いも類は、和食の食材と言われていますが、和食の食事をすることではなく、このような食材を使った料理をすることです。

肉は、栄養価が高いですが脂が多いことが問題です。たまに食べるならいいのですが、毎日食べ続けていると、脂肪の摂り過ぎによって血液がドロドロになり、心筋梗塞や肥満の原因となります。私たちの体内の温度は37℃位、動物の体温は38〜40℃位です。つまり、動物性脂肪の摂りすぎは、私たちの血管が油を流した排水口のように、ドロドロと、血管に油が付き詰まりの原因となります。

しかし、私たちの体は浄化する力があります。なので、毎日食べなければいいのです。選択する知識を付けて、気を付けることが大切なのです。

インフルエンザやコロナなどのワクチンは、抗体を打っているのではなく、体の中で抗体ができるワクチンを打っています。なので、ワクチンを打った後は、特に食べ物に気を付ける必要があります。ワクチンを打っているのに、毎年インフルエンザにかかるという人はいませんか。それは、抗体を作るための食事に気を付ける必要があるのです。

今、日本人の二人に一人がガンにかかり、三人に一人がガンで死亡しているというデータがあります。ガンは、細胞が分裂する時の、コピーミスが始まります。コピーミスは、細胞の中の遺伝子にキズが付くことによっておこります。遺伝子に傷をつける外的なもの、添加物・農薬・空気(PM2.5や黄砂等)・放射線・紫外線。そして、最大の原因がストレスです。

現在、ガンになる年代も子どもが増えています。皆さん、ファーストフードは何歳からありましたか。コンビニは何歳から行きはじめましたか。今の子どもたちは、生まれた時からどちらもありません。環境の変化が遺伝子をキズつけ、時間のなさから外食が増えて、添加物の摂り入れが増える。今現在、傷ついた遺伝子の修復力以上に、遺伝子がキズ付く原因が増えていく環境です。人から感染しない病気は、遺伝子のキズ付く場所で決まります。

アレルギーやリウマチも、自己免疫疾患で遺伝子がキズつくことでおこります。現代は環境が悪く、空気が紫外線、食事からも遺伝子にキズが付くことが多いのです。しかし、少しでも気を付けることで

防ぐことができるのです。

タンパク質不足は、体の老化につながり、認知症・骨密度や免疫力の低下になります。そして、心のバランスをとるホルモン物質もタンパク質でできています。今が『病気ではない』ということではなく、何かあった時に、回復力のある身体づくりをするために、タンパク質摂取量を含め、バランスの良い食事が必要です。

現在男性の平均寿命は^{81.41}歳、女性の平均寿命は^{87.45}歳。そして健康寿命は、男性は^{72.68}歳、女性は^{75.38}歳と言われています。その差の、男性^{8.73}年、女性^{12.06}年は、誰かの手を借りないと生活出来ないとされています。

これから人生100年時代と言われています。寿命が延びると健康寿命も延びるのでしょいか。誰かの手を借りて生活する年数が延びるのでしょいか。それぞれが、自分の健康寿命を延ばすのは、毎日の食事の選択で変わります。食べ物を変えると体も心も変わります。

しかし、急に全てを変えようと思うと、ストレスがかかり無理です。まずは調味料を変えてみるのが一番いいでしょう。

発酵食品は、日本古来の物です。本日は、醤油麹と玉ねぎ麴を作りたいと思います。醤油麹は、麴に醤油を加えて混ぜて一週間程で出来上がります。その時使用する醤油は、添加物の入っていない物でないと発酵しません。

醤油の材料は、大豆・小麦・塩の三つです。

無添加醤油の見分け方は、おおまかに本醸造と表記されており、さらに天然醸造と表記があれば基本素材を使用して、全工程を自然の力で時間をかけて（2年〜3年）製造しています。そして、使っている塩も、国産の平素製法で作られた塩を使用していると、減塩をする必要がありません。

玉ねぎ麴は、塩と麴を混ぜ合わせ、その中にすりおろした玉ねぎを加え、一週間程で出来上がります。その時のポイントは、手に付いている常在菌を活用することです。洗剤を使わずに、最小限の手洗いをした素手で、塩と麴を混ぜ合わせ、玉ねぎを加えて発酵させます。それぞれの手に付いている常在菌が、それぞれの家庭の味で、それぞれの体に一番いいものです。

今日作った発酵調味料や、講話を参考に、家族全員の健康につなげていただけたらと思います。



《講演後感想》

「人間の身体はタンパク質できている。免疫細胞も神経伝達物質も全てタンパク質」という所に感銘を受けました。確かに！なるほど！と合点がいき、清々しい気持ちになりました。また、細胞が頻繫に生まれ変わることを教えていただき、今までの不摂生や『やらかし』をリセットできるかも…と安心しました。お話しを伺って、自分の健康のために、食品を選び食していかうと決意を新たにすることができました。

玉ねぎ麴・醤油麴のワークショップでは、『手の常在菌』で味が変わるといふところに興味が湧きました。仕事柄、除菌・殺菌・滅菌という考えに偏りがちでしたが、本来の人間らしい暮らし、『美味しいと感じる』について考えさせられました。良い体験をさせて頂きました。

日本人の死亡原因第一位は、1980年代にはガンになり、やはり日本人の食べる物が変わってきて、食品を長持ちさせたり見た目を重視し、食品添加物や農薬の使用が増えたことも原因の一つになるのでは？食べる物で身体は作られるので、食品は選んで調理することの大切さを改めて考えさせられました。

今回の中川先生の発酵麴の調味料は、手軽に作れて色々な用途に使い、とても良い経験でした。

何より、今まで何となく知っていた事、例えば玄米が身体に良いとか。添加物が身体に良くないとか。…を科学的に理解しやすくお話してもらい、疑問が一気に晴れた感じでした。特に保育園で作る味噌がすごく美味しい訳が、子供たちの手の常在菌にあったとは驚きでした。もっと勉強したいので、先生には是非本を書いていただきたいです。

今、保育園で玉ねぎ麴を作って、コンソメの代わりにすべく試験中です。

参考になるお話でした。もっとたくさんの人にも聞いてもらいたかったですね。(もったいない)これからも、遠くからでも参加したい！と思えるような企画を期待します。

《研修後》

「身体は食べたものからできている」ということを、遺伝子レベルからわかりやすく解説していただき、病気を引き起こす恐れがある食べ物を、できるだけ口にしないようにと、気を付けるようになりました。

作ってから一週間。米麴を使った醃酵調味料を醃酵させ、玉ねぎ麴を野菜炒めに使いました。野菜のみの炒め物でしたが、美味しくいただきました。醬油麴は、一週間混ぜながら味見していました。もちろんを思い出しました。ご飯にのせて食べても美味しかったです。



【活動報告】

みかん狩り

日時 2022年11月13日(日)
場所 大阪府貝塚市

今年のみかん狩りは、あいにくの雨のため、みかん畑で行うことが出来ませんでした。しかしメインの会場を名誉会長の山中さんのお店「遊味」で行い、そこでみかんの詰め放題、地元の野菜販売が行われ、かやくご飯と豚汁を頂くことが出来ました。雨の中でしたが、たくさんの方の参加者で皆さん笑顔でした。

冬季研修会

日時 2023年2月11日(土)
詳しくは議案書に記載してありますのでご覧ください。



【今後の活動&催し予定】

広島ブロック

☆『給食まつり in 安佐北』

【日時】 2023年8月20日(日)

(調理講習会) 11時～

13時30分～

(各2時間)

【場所】 広島市立真亀公民館

【参加人数】 各20人

【対象者】 幼稚園・保育園の保護者

【テーマ】 ☆手作りドレッシング

☆味噌汁(味噌玉)

【目的】 最近の給食事情や給食の美しさ、調理

員の技術の高さ等を市民(未就学園児の保護者)に伝える

☆『第17回ひろしま給食まつり』

【日時】 2023年11月19日(日) 予定

【場所】 鷹野橋商店街

愛知ブロック

☆『学校給食試食&対話会』

【日時】 2023年8月28日(月)

11時30分～14時

【場所】 東邦ガスプロ厨房オアシス(OISIS)

【内容】 スチームコンベクションオーブンを使用し、給食に合わせた料理を給食調理師が作り、保護者に試食してもらう会。

【定員】 100名

※今後の活動&催しについて

ご質問やお問い合わせ等ございましたら「全国学校調理師連合会」ホームページまでお願い致します。



～お知らせ～

活動の情報を円滑にするために、全国学校調理師連合会会員限定のオープンチャット(グループライン)を開設することになりました。個々の活動を報告したり、頑張っていること、嬉しかったこと、困っていること、悩んでいること、聞いてみたいこと、日々たくさん思うことあると思います。なかなかお会いできる機会もない方とも、同じ志を持った仲間として、少しでもコミュニケーションをとれたらいいなと思っています。是非、登録よろしくお願ひします。

詳しくは、別紙にてお知らせしていますので、そちらをご覧ください
(*^*)v