



＊ ＊ トリビア栄養士に聞く ＊ ＊ 食の安全



みなさん、こんにちは。いや～今年の夏は、暑かったですねえ。体調を崩されたりしていませんか？今回のニュースは、最近食べ物に関して気になることを給食問題対策委員の一員である『トリビア栄養士』さんに答えていただきました。

質問1 私たちの食べ物は安全？

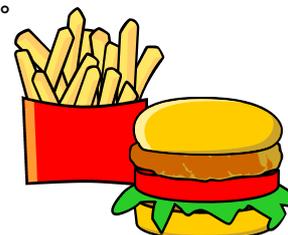
最近、「ミートホープ社の牛肉偽装事件」や「中国の段ボール入り肉まん事件（テレビ局のやらせだったと言う報道もありますが）」など、食の安全を揺るがす事件が報道されています。そこで、私たちの食べているものは大丈夫なんだろうかと不安になりました。安全な食べ物かどうか見分ける方法はあるのでしょうか？体に安全なものの食べ方はあるのでしょうか？病院給食では、どのような点に気をつけて食の安全を確保しているのか教えてください。

回答1

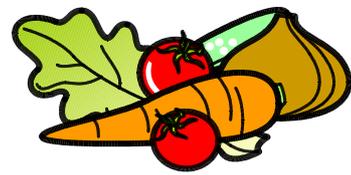


まず、完全に体に安全な食品はないと思います。

- 1, 農薬を使っていない野菜・果物はほとんどなく、残留不安がある
- 2, 化学肥料の使いすぎで、それが体内で発ガン性に変化する不安がある。
- 3, 合成抗菌剤・抗生物質の牛・豚・鶏・魚への残留でアレルギーと薬剤耐性菌が繁殖する不安がある。
例) 中国産ウナギかば焼きから基準値を超えた抗生物質が発見され問題となった
- 4, アメリカ牛輸入による狂牛病からの感染の不安がある。
- 5, 加工・保存・着色・酸化防止など1530品目による発ガン性と人格形成への害の不安。
- 6, 輸入食品からの輸入冷凍ホウレンソウや野菜からの基準値を超える残留農薬が検出された不安。
- 7, 遺伝子組み換え食品によるアレルギー物質や生態系への不安。
- 8, 食品の偽装表示
- 9, 容器包装、環境物質による食品汚染。
例) ポリカーボネート製から溶け出すビスフェノールA



次に食の安全の確保ですが



1, 食材の選び方

- * 野菜・果物は産地表示・栽培者名をしっかりと確認。
- * 肉は農薬の溜まりやすい脂身の少ないものを選ぶ。
- * 魚は、サケ、マグロなどの回遊魚のほうが、一ヶ所にとどまっていない分化学物質に汚染されにくい。
- * 加工食品はなるべく食品添加物表示項目の少ないものや遺伝子組み換えでない食品を選ぶ。

2, 下ごしらえで有害物質を除去

- * 「水洗い」「水にさらす」「板ずり」「隠し包丁」「表面積を大きくして湯がく」と有害物質が減りやすい。
- * 酢・しょうゆに漬けると有害物質が減りやすい。
- * 葉野菜は、一番外側は取り除き、流水で良く洗う。
- * 肉類の脂身は有害物質が溜まりやすいから除く。
- * 魚類の有機水銀は、頭やハラワタに溜まっているので落とし、腹の中まで洗う。



当院では、安全に不安が残るアメリカ牛は使用せず、生鮮食品はほとんど国産をしようとしています。問題になったキクラゲは、小学校給食を参考し、中国産だったので使用を取りやめました。

質問2 エビフライのなぞ

何気なく買った冷凍のエビフライ。よく見ると大きさが一緒。生のエビは大きさが違うのに、なぜだろう。市販の「エビフライ」の大きさが均一な理由を教えてください。

回答2



作り方は2通りあります。

その1

フライ用のあんなエビを剥皮、尻尾を除去し身の部分だけをとる。何匹分かの身を集めてエビ型の蓋付容器に入れ強く押しつけて凍結する。そして除去した尻尾を差し込みフライにする。

その2

アイスキャンデー方式。エビの皮を剥ぎ、円筒状の型に尻尾を上にして入れる。この型の中に小麦粉トコを注ぎ凍結。型抜きしてパン粉をつけてフライにする。

参考文献：「家庭で出来る食品添加物・農薬を落とす方法」「食品のカラクリ」



おばんざい

「この時期になると...」

ペンネーム『釣りっぱげ親父』

連日、暑い日が続いています。職場の衛生管理はもちろん、自分の体調管理もしていますか？

世界のあちこちで内戦・紛争が絶えません。なぜ、同じ人間同士で殺しあわなければいけないのでしょうか？政府は、憲法9条を改悪し、戦争に加担しようとしています。核廃絶を訴えると共に、戦争をしない平和な世界に1日でも早くなってもらいたいものです。

さて、冒頭にもふれましたが、暑くなってきました。手洗いは十分、行なっていますか？暑い・寒いに関わらず、1年を通し、衛生には気をつけなければなりません。厚労省の発表を見ますと、食中毒発生原因菌に腸炎ピブリオ・カンピロバクター・ノロウイルスが多くを占めています。特に、ノロウイルスは、季節に関係なく発生しています。以前、ノロウイルスに関してコラムを出しましたし、また、ニュースや新聞などで、皆さんはご存知かと思います。しかし、騒がれた時は注意しても、時間が過ぎてしまうと、ついつい忘れてしまいます。今一度、自分たちが普段、行なっている動作・作業を見直していただきたいと思います。

「自分は平気」という考えは禁物です。いつ・どこで・どのように感染するか分かりません。「やりすぎ？」と思うくらいの予防は決して無駄にはならないと思います。私は、ちょうど1年前にカンピロバクター菌が検出され、3週間、仕事が出来ませんでした。「自分は大丈夫」だと思っていたのですが、どこかで感染したようです。自分にそのような事態が起こるとは到底、思いませんでした。それ以来、新聞の記事やニュースで、「食中毒による...」と言った内容があると、以上に反応してしまいます。また、仕事では、徹底した手洗い・器具の消毒はもちろん、衛生に関しては、人一倍、気を使っています。

医療従事者は、衛生に関しては、それなりの知識は持っています。しかし、予防となると、まだまだ不十分なところがあると思います。普段、自分たちが仕事をしている時、「？」と思う作業があると思います。また、自分が気がつかなくても、他人の目から見て、おかしいと思うことがあると思います。自分のせいで、他の方々に迷惑をかけないためにも、今一度、自分たちが行なっていること・作業環境を見直してみてもいいでしょうか？「別に～。私たちには関係ないし～。」なあって思っている方。何もしていないでいると、大変な目にあいますよ……。 (某テレビの、Bトたけしが出ている、健康番組風に言ってみました)

余談ですが、個人的に、9月の中旬に開催される、「摂食・嚥下り八学術大会」に参加してきます。自分なりに勉強してきたのですが、今一度、見つめ直すため、学習してきます。何か、皆さんに参考になるような事がありましたら、お知らせしたいと思います。

お知らせ

日本医労連
病院給食問題全国交流会



日にち : 2007年11月9日(金)～10日(土)

詳細は、後日 お知らせしま～す(^_^)v