

全日赤



給食問題対策委員会ニュース

No2008-04

2009.04.01

このニュースは全日赤のホームページでも見られます <http://www.zennisseki.or.jp/>

第9回給食部門全国交流集会開催しました！

09年3月14日(土)～15日(日)東京・上野で第9回給食部門全国交流集会を開催し、総勢25名が参加しました。はじめに医労連給食対策委員長の染原剛さんの講演『アレルギー食と個別対応』を聞き、賞味期限を4ヶ月過ぎててもカビの生えない菓子パンや腐らない輸入グレープフルーツを実際に触れてみて食物の健康被害について勉強しました。また、アレルギー対応食の調理実習を行い、牛乳の代わりにココナッツミルクや豆乳、小麦の代わりに米粉を使ってクリームシチューや饅頭を作り、参加者から好評でした。

初日の夕食交流会では初めて参加した唐津単組の組合員を激励すると共に今後の各施設での雇用確保、労働条件改善、安全な病院食を守る闘いへの英気を養いました。2日目は本部の河野書記次長から「直営に戻すための派遣法の活用」として今、問題になっている派遣と請負の違い、給食部門で派遣法を使った具体的な闘い方など、すぐに使える法律や制度の概要を学びました。討論では、唐津単組の出自問題から全国の給食部門未組織対策まで幅広い意見交換と各単組の取り組みを議論しました。

おばんざい

眼からうるこのアトピーの原因？

トリビア栄養士

アトピー性皮膚炎の原因は諸説あると思いますが、昨年大阪で行われた『第6回医薬品・化粧品セミナー』に参加して納得した仮説が2つあります。

1. ストレス原因説

過度なストレスが長時間続くことで皮膚や腸の欠陥が続き皮膚に微細なキズが出来る。我が子達も怒った時や試験前で忙しくしてる時にアトピーが増悪します。

2. 栄養不足説

分子整合栄養医学の観点から皮膚を作る材料が不足しているのではないか！！皮膚や粘膜は細胞分裂の盛んな組織で、常にたんぱくや亜鉛、鉄などのミネラル、分化に必要なビタミンA、蛋白代謝にかかわるビタミンB群が健康な皮膚を作るには必要です。また、炎症の部位で増える活性酸素を消去するためにビタミンCやビタミンEも必要です。

アトピー性皮膚炎の患者さんに亜鉛不足が多い

細胞分裂が盛んな胎児期、新生児期に特に亜鉛の必要量が高まっています。しかし、亜鉛の貯蔵量は出生後の成長発育に十分な量でなく、出生後摂取する亜鉛に依存している。吸収の問題では、ストレスがかかると、亜鉛の消費量が増えるのに、ストレスで消化管の吸収力が低下し必要量が満たせなくなります。

妊娠中の母親の栄養 特に鉄欠乏について

妊娠8ヶ月から10ヶ月にかけて、母体から胎児に鉄がプレゼントされます。母親が貧血だったり、潜在性鉄欠乏だと胎児に十分に鉄が供給出来ません。貧血のあるアトピーの子に鉄シロップを飲ませるとよくなったり、湿疹の出た妊婦に亜鉛と鉄を補給したら湿疹が消えたそうです。

日本の女性は不適切なダイエットによる鉄欠乏が多く、生まれた子達も鉄欠乏になり、それが原因でアトピーになる子達がいるのではないのでしょうか？

ちなみに、亜鉛を多く含む食品はダントツ牡蠣ですが、肉類やチーズや胡麻にも多く、鉄を多く含む食品はレバー、あゆ、しじみ等のヘム鉄がおすすめです。どちらの栄養素もレモン等のかんきつ類をかけることで吸収率が上がります。