



～ Trick or Treat ～

文 竜門陽子

街や遊園地は、オレンジや紫、黒を使って華やかに飾ってお祭りムード。

今年もハロウィンがやって来ました。

仮装もイベントも、大きく盛り上がっています。

でも、日本ではいつから？ 小さな頃には、あまり馴染みがなかったような…。

起源は、古代ケルト民族の収穫祭だ（古代ケルトでは、11月1日が新年の始まりだった）そうです。

それに古代ローマの祭りが融合、さらにキリスト教が伝来したことで、3つのお祭りが合体し、今では宗教行事ではなく民間行事としてアメリカで大きく広がり、日本にやって来たようです。



子供がお菓子をもらうために言う『Trick or Treat』とは、死者の魂を天国に導く儀式が由来とのことで、少しだけ日本のお盆に似ていると思いました。

異国のお祭りなのですが、五穀豊穡や先祖を敬う気持ちは同じなのですね。

ところで、お祭りとは違いますが、日本の言伝えや風習にも大事な教えがたくさんあると思います。

『夜に爪を切ってはいけない』とか、『新しい靴は夜におろしてはいけない』とか、他にも縁起にかかわることを言われたことがあるのではないのでしょうか。

食べ物では、『お米には7人の神様がいる』とか『お米を残すと目が見えなくなる』とか、また少し変わって『鰻と梅干を一緒に食べてはいけない』というのもありました。

ウナギに関しては根拠がなく、ただ江戸時代、古くなったウナギの酸味と梅干の酸味の区別がつきにくいから一緒に食べると危ないと言われていたから、という話もあります。

お米の話は、『食べ物を粗末にしてはいけません』ということでしょうが、とても大切ですよね。

食事の前に『いただきます』と言う時、たくさんの人や物事に対して気持ちを込めて言わなければいけないな、と改めて思うこの頃です。

近頃、『年に一度』のお祭やイベントが毎月のようにあります。

日本のお祭りに加え、海外のお祭りを日本風にして楽しく過ごすのはいいですが、日本のいいことも毎月考えてみてもいいのでは、と思います。

因みに、夜に爪を切ってはいけないというのは、昔、電灯が充実していなかった時代に夜爪を切ると、ケガをしたり、切った爪が飛んだりしても見えず、後になって踏むと痛いから。また、小さな傷が命の危機に繋がるかもしれないので、親の死に目に会えない、と言ったとか。他にも言い伝えがあるようですよ。 実は深い、迷信でした。



○ ある会で講話した際に、年配のオジサマから質問が出て、「『噛ミング30』とかよく噛んで食べましょうと言うけれど、いままで『早食い』を勧められてきました。それが日本の文化になっているように思うし、会社でもやってきている。学校でさえも給食の時間は短いでしょう。そこで、言葉でいくら言っても、子供は分からないですよ。それを守って食べたら本当においしいね。と体験して初めてわかるのではないですか？」

・・・「一考が必要かもしれません。噛むことの効用を言うのも大事ですが、おいしく食べることの体験こそが一番理解しやすいことですね。」またまた、考えさせられました。

○ 「食の安全」と一言で言いますが、今般の情報の氾濫から何を信じてよいのかわからないことになっているような気がします。すぐに「ダメよ」ではなくって、冷静に判断していきたいと考えています。（Tera）

(別段知らなくとも良さそうなコラム)

わが縄文人はすごかった

1万7千年前、世界がまだ旧石器時代にあったとき、わが縄文人は、世界初の新石器＝磨製石器（日本以外の世界が新石器時代に入るのは、それより下ること8千年もすぎた後でした）に加えて、煮炊きが出来た土器を使いこなしていたことが、最近の考古学で判明しました。【国際ビジネスマンの日本千思万考より】

キノコ

今年はマツタケも豊作だそうで、キノコの季節ですね。

でも、10月は毒キノコで食中毒を起こすことが一番多い月なんだそうです。

道の駅で買ったキノコが毒キノコだった、というニュースがありました。

以前松茸狩りに行ったことはありますが、自分で山に入ってキノコ狩りをするのはまずありません。でもキノコは大変好きで、画を見ているだけで安らぎませんか？

キノコの本がほしいと思ったこともあります。・・・あれえ、皆さんも思いませんか？

キノコは知識なく取ってきて食べないこと。また人におすそ分けしない。と言うのが鉄則です。

食べて気分が悪くなったらすぐに医療機関に行き、キノコの一部も持っていくようにしましょう。下手すれば死にますからね。

キノコの種類を勉強しようたって無理！何千って種類があるそうですよ。

でも、興味のある方に『キノコ図鑑』 <http://www.kinoco-zukan.net/>

毒草で死亡！



毒草のイヌサフラン



ギョウジャニンニク

(いずれも厚労省のホームページより)

静岡県警御殿場署は9月9日、県内の70代の男性がユリ科の毒草、イヌサフランをギョウジャニンニクと間違えて食べ、食中毒で死亡したと明らかにした。

同署などによると、男性は4日夜、ギョウジャニンニクだと思い込んで栽培していたイヌサフランを他の野菜と交ぜ、自宅で煮物にして食べた。5日未明から吐き気や胃痛などの症状を訴え、入院していたが、9日朝に多臓器不全などで死亡した。(net News)

(何の役にも立たないと思われるコラム)

清少納言と紫式部は共に面識はなかった

清少納言は、先代のおきさきに仕えていた秘書官で、おきさきの死後職を辞している。紫式部は後妻のおきさきの秘書官として仕えたもの。

紫式部は、先の清少納言の有名さに少々やっかんでいたようで、式部ちゃんのブログでは少々悪口も書いていたようである。

この頭のよい2人の文官の、その顔を見たものはあまりいないようで、実在しているものの本名ではなく、ハンドルネーム(ペンネーム)だった、机に向かって筆を走らせる姿に思いを馳せるのであります。

(少し気になるコラム)

くる病の乳幼児が増えている？

くる病は、ビタミンDが極端に不足することで血中のカルシウム濃度が下がり骨の変形や成長障害などを引き起こす。

1990年代はほとんど見られなかったが、2000年ころから学会報告されることが目立ってきた。紫外線を避け、小食や、アレルギーを怖がって、牛乳、卵、魚を避けたりすることが原因で、母乳を飲ませる子供ほど多くなっているという。



「上はNHKドラマ”ごちそうさん”の一コマ。明治時代の食卓です。

次に下は、サザエさんの食卓。これは昭和30年代の食卓です。

実は、“ごちそうさん”の食卓には、明治時代には置いていないだろうと思われるものがあります。

もちろんサザエさんの食卓にはありません。サザエさんの時代は、これに手をつけると“行儀が悪い！”と叱られました。だから“ごちそうさん”の方は間違いだと言えます。さてそれは何でしょう？」

上記は、岡崎好秀先生のFacebookより頂いたものですが、私たちの子供の時分に「ご飯を食べるときにお茶で流し込んではいけません。」って、怒られたことはないですか。

私はおじいちゃん(明治生れ)に注意されましたが、父(昭和；医師)には言われなかったですね。私はお茶のみですから子供に言ったことはありません。ところが娘(歯科衛生士)は食事中にお茶を飲みません。

これは、何を言っているかと言いますと、「よく噛んで食べよう」を呼びかけているわけです。

良く噛むことの効用として「**ひみこのはがいーぜ**」というキャッチフレーズがあります。

- ひ → 肥満の予防
- み → 味覚の発達
- こ → 言葉を正しく発音
- の → 脳の働きを活発に
- は → 歯の病気予防、口臭予防
- が → がん予防
- い → 胃腸が快調
- ぜ → 全身の体力向上とストレス解消

このことから、私たち歯科医は、「**噛ミング30**」(カミングサンマル)を提唱しています。

つまり、「一口30回は噛みましょうと言うことです」せめて、普段より4-5回は多く噛みたいものです。

小学生時代、給食大好きで私は「給食の寺さん」と呼ばれていました。単に早食いだっただけですが。

当時はこれが問題だとは全く思ってもいませんし、遅いほうが後の掃除の時にも食べなくてはいけなかったことから、むしろ良くないことのように思っていました。だいたい給食の後に掃除の時間をもってきていることに問題があると思うのですが……。

給食での事故は、パンを口に詰め過ぎての窒息。これは、食べる姿勢を言うことや、先生も一緒に食べることで予防できます。が、食物アレルギーによるショックと言うのもありますから先生も大変ですね。

これらすべてが食育に含まれていますので『食育は生きること』と言ってよさそうです。

食育では6つの『こ食』が問題として取り上げられています。

ひとりで食べる『孤食』、家族が別々のものを食べる『個食』、食事が細い『小食』、濃い味を好む『濃食』、好きな同じものだけを食べる『固食』、パンを食べる機会が多く天然酵母のパンなどは外が固いからよく噛むが、今のパンは柔らかい粉もの食事『粉食』などがある。

大阪は、たこ焼き、お好み焼、うどん等、粉もんが昔から発達してきた日本でも珍しい地域です。私は、すべてが必ずしも問題とは思っていないが、食育では「指導」となる。

※上記は、今までの通信等で掲載してきた知識を寄せ集めただけですが、ある会で御話をしてきたものの一部です。いかがでしょうか？集めると、このような話が出来ました。(寺下)

Q：牛乳はカルシウム源としてよくない？牛乳が骨を弱くしているという話は本当ですか。

A：公益社団法人 栄養士会 回答

牛乳中のナトリウムやたんぱく質がカルシウム排泄を促進するから牛乳がカルシウム源として好ましくないという解説があります。

確かにナトリウム摂取とカルシウム排泄は関係しますが、牛乳100 g中のナトリウムは約40 mgであり、日本人の平均食塩摂取量約11 gは、ナトリウム約4000 mgに相当することから、**牛乳由来のナトリウム量はわずかです**。また、カルシウム排泄を促進するたんぱく質摂取とは、動物性たんぱく質（肉類）の過剰摂取のことで、乳製品由来のたんぱく質を指していません。ナトリウム、たんぱく質のいずれも過剰摂取することが問題であって、**牛乳の摂取によってこれらが過剰になる心配はありません**。牛乳が骨を弱くすることはありません。

骨と牛乳摂取に関する調査研究では、発育期・青年期の牛乳摂取頻度が高い人の方が少なかった人や飲まなかった人に比べ骨密度が高いこと、思春期の女子において日常のカルシウム摂取量が充分な人は牛乳・乳製品の摂取量が多く骨量が高いこと、児童に継続的な牛乳摂取を実施させたところ摂取させなかった児童に比べ骨量の増加が顕著であったことなどが報告されています。

骨を丈夫（健康）にするためには、十分なカルシウムを摂取することが大切です。もちろん、骨にとって重要な栄養素はカルシウムだけでなく、たんぱく質やリン、ビタミンDやビタミンK、ビタミンCなど多くの栄養素が必要です。現在、私たちが摂取すべき量を満たしていないものの一つがカルシウムです（国民健康・栄養調査の結果）。そのため、丈夫な骨を得る（維持する）ために、特にカルシウムが注目されています。

牛乳のカルシウム源としての有用性は、牛乳100 g（約97 mL）中のカルシウム量は110 mgと豊富であることがあげられます。カルシウムは吸収率の低い栄養素ですが、牛乳のカルシウムの吸収率は他の食品に比べ高く（牛乳：約40%、小魚：約33%、野菜：約19%）、手軽にある程度の量を摂取できます（大きめのグラス一杯で150～200 mL程度の摂取となる）。わが国のカルシウム摂取量の推移（昭和25年以降）を見ると、カルシウム摂取量の増加と牛乳・乳製品の摂取量の増加が一致しています。また、カルシウム摂取量が摂取基準を満たしている世帯と満たしていない世帯とのカルシウム源を比較すると、満たしている世帯では牛乳・乳製品の摂取量が多くなっています。さらに、小学生高学年・中学生を対象とした調査では、牛乳の付いている給食のある日のカルシウム摂取量は私たちが摂取すべき量を満たしています。

Q：TVでカルシウムの摂りすぎがよくないと言われましたが？

A：公益財団法人 骨粗鬆症財団 回答

カルシウムが足りないと骨粗鬆症の他に高血圧・動脈硬化・糖尿病・アルツハイマー病・変形関節症など色々な生活習慣病にもかかりやすくなります。これは副甲状腺ホルモンが骨からカルシウムを引き出して、血管・脳・軟骨や細胞の中など、普通はカルシウムが余りない所に押し込んでしまうためです。カルシウムを充分にとればこれらの病気も防げます。カルシウムのとりすぎをおそれず、**1日2,300mgの枠の中で**、できるだけ沢山カルシウムをとって健康になり、骨粗鬆症をはじめ色々な生活習慣病を予防しましょう。

編集人メモ 「バラ寿司」…関東では「ちらしずし」と呼ばれていますが、実は語源が違うのですよね。

「ちらしずし」は、江戸前のすしネタをすし飯の上に乗っけたことから呼ばれた。比較的新しい。「バラ寿司」はもともと家庭料理で、ひな祭り等の祭事でもよくつくられる。すし飯を具材と一緒にばらばらに混ぜることから出た言葉だ。「家族食」として、古くから親しまれてきた。かんぴょうや、シタケ、高野豆腐などを甘く炊いて一緒に混ぜているから若干あまめで、子供は好き。私も大好き。大阪では「バラ寿司」と呼んでほしいなあ。間違っても「薔薇」をイメージしちゃあいけない。(Tera)



ナカヨシオヤコ食育だより

今日のテーマは・・・チーズ

☆問題☆

①チーズは大きく分けて何種類あるでしょうか

○1種類



○2種類



○3種類

②チーズを作るのに必要な材料は何でしょうか

○卵



○牛乳



○小麦粉

☆チーズの種類

チーズには大きく2つの種類に分けられるのご存知でしょうか。

1つ目はナチュラルチーズ、2つ目はプロセスチーズです。

ナチュラルチーズとは、乳を固めてカビなどで発酵させて作られ、チーズ独特の匂いがあります。

また発酵菌が発酵することで熟成する度に味が変わるのも特徴です。

それに比べ、プロセスチーズはナチュラルチーズを細かく刻み高温で加熱します。

その為、本来ナチュラルチーズに含まれていた乳酸菌や発酵菌は消滅するので保存性がよく、いつ食べても安定した味です。スーパーに並んでいるスライスチーズなどはプロセスチーズになります。

ところで☆

チーズといえば、穴あきチーズがイメージされるのではないのでしょうか。この穴、これはチーズを発酵する際に炭酸ガスが発生し、そのまま固まるので穴が開いてしまうそうです。

☆チーズの栄養

チーズは、牛乳から作られるので栄養たっぷりの食材です。チーズ100g作る為に必要な牛乳は、なんと約10倍の1000mlです。ということは・・・

チーズを20g食べると牛乳200ml飲んだのと同じくらいの栄養分が摂取できます。

また、牛乳を飲むとお腹を壊してしまうお子さんもおられますが、これは乳糖と呼ばれる成分が原因となっています。しかし、チーズにはこの乳糖が除かれているので牛乳が飲めないお子さんでも食べてもらえる可能性が非常に高いのです。

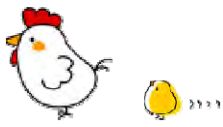
この他にも、有名な栄養素といえばカルシウムです。チーズのカルシウムはとても吸収されやすいので幅広い年齢層の方に是非食べていただきたい食材です。

また「チーズは高カロリーだから太る・・・。」そう思われている方も多くはないのでしょうか。

しかし！！チーズにはビタミンB2が含まれていて、脂肪を燃焼させる為に非常に必要なビタミンなのです。なので、チーズを食べることで脂肪燃焼が促進され肥満予防になります。チーズを食べ過ぎない限りダイエット食品の一員かもしれませんね♪

こんなチーズもビタミンCと食物繊維が不足しています。その為、果物や野菜と一緒に食べるとより効果的に栄養を補えます。

ここで上記で説明したナチュラルチーズとプロセスチーズでは、さほど栄養面に違いはありませんが、プロセスチーズには乳酸菌が存在しない事や嗜好を求めて加糖されている為、チーズ本来の働きは弱いと思います。



チーズレシピ



アレルギーにも対応♪豆乳チーズ

材料(約150gのチーズができます)

豆乳(調整豆乳)	150cc
レモン汁	大さじ2



作り方

- ①豆乳を加熱し、沸騰前に火を止めレモン汁を入れ軽く混ぜる。
- ②そのまま15分ほど放置します。自然にモワットしてきます。
- ③ザルに布巾を敷き、②の豆乳を漉す。
そのまま30分以上放置して水気とわかる。
- ④水分が残っていたら布巾ごと絞って完成。
お好みで塩を振って頂いたり、ジャムと一緒に食べてください。

なすのとろける味噌チーズ焼き

材料(4人分)

なす	2本
とけるチーズ	適量
大葉	4枚
白ゴマ	適量
サラダ油(炒め用)	適量
酒(蒸し用)	適量

○田楽味噌

味噌	大さじ2
砂糖	大さじ1
水	大さじ1

作り方

- ①田楽味噌の調味料を中弱火でヘラでよく練り、ポテットとしてきたら火を止める。
- ②大葉は千切りする。なすはヘタを取って縦半分に割り、内側に切り込みを入れる。
- ③フライパンに油を引き、中火でなすを内側から焼く。焼き目が付いたら弱火にし、酒を注ぎ、ふたをして蒸す焼きにする。
- ④なすが焼けたら田楽味噌を塗り、チーズを乗せて白ゴマと大葉も乗せる。

