

新年のご挨拶

Interview < 写しにスパイズ

あなたのおいしいは、誰かのおいしいと同じ?

懐の深い
「おいしさ」の世界

連載!愛多入門

盛り上げよう! ラグビー編 第4回



協会通信

令和2年 新年のご挨拶

謹んで新年のお慶びを申しあげます。

旧年中は当協会の事業に深いご理解とご支援を賜り、厚く御礼申しあげます。

さて、昨年も日本列島は各地で甚大な災害に見舞われました。地域によっては気温が40度を超える記録的な酷暑が続き、更に、大型台風が何度も襲来し大きな爪痕を残しました。特に台風15号、19号等は我が国がこれまでに経験したことのない超大型でした。因みに、「独のシンクタンク」によれば、昨年の気象災害の被害規模は、我が国が最大とのことです。

以前から予測されていた通り自然界の環境が大きく変化しており、これまでの災害に対しての見識・考え方を全面的に見直す時期に来ていると考えられます。

被災された方々には衷心よりお見舞い申し上げますと共に、早々の復 旧・復興をお祈りいたします。

ところで、令和2年の干支は「庚子(かのえね)」です。庚(かのえ)の年は、完成した個人・組織から不要な価値観をそぎ落とし、新しい環境へ対応する体制を整えるのに良い年と言われており、子(ね)の年は、個人としては自分の軸となる価値観をしっかり持ち、組織としては新たな環境や局面に対応できる人材の育成・活用に取り組むと良い年だと言われています。

当協会も「庚子(かのえね)」にあやかり、更なる飛躍をするため、 財務基盤はもとより人材基盤をより強固なものとし、県民の皆さまの健 康づくりにお役に立てるよう健診事業に邁進して参ります。

何卒、より一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申しあげます。 この新しい一年が皆さまにとってさらなる飛躍の年になりますよう心よりお祈り申しあげます。



一般財団法人 宮城県予防医学協会 理事長 角田 行



あなたのおいしいは、誰かのおいしいと同じ? 懐の深い「おいしさ」の世界

年末年始にはおいしいものを食べましたか?さて、みなさんにとって「おいしい」ってどんなことでしょうか? おいしい、おいしくないはとても身近なだけに、なぜおいしいのかにまで考えが及びませんよね。 今回は「おいしさ」や「食」について多数の著作がある宮城大学の石川伸一先生にお話しを伺いました。

食べること、調理の奥深さ

一元々農学部出身とのことですが、何がきっかけで「おいしい」 について研究されるようになったのでしょうか?

私は農学部出身で、卵の持つ栄養機能、健康機能についての研究を専門にしていました。おいしいものや調理については興味があった程度でしたが、東日本大震災がきっかけで、おいしさの研究にシフトしました。

一大震災をきっかけに?

あの地震を経験した方なら覚えがあるかもしれませんが、私もあの大震災で食べることの重要性を再認識しました。震災直後のドラッグストアーでカップ麵やパンなどがどんどん売れていく中で、同じ食べ物なのに健康食品が売れ残っているのを見たのです。困っているときに役に立っているものとそうでないものを見て、困っているとき、困っている人にこそ「おいしい」が必要なのだと考えたのです。

一専門を変えるのは大変だったのではないですか?

確かに簡単ではありませんでしたが、それまでの専門は大いに役立つ分野でしたし、「おいしい」を細かく分析して、安定的に「おいしい」を提供する役に立てると考え、調理学の世界へと舵を切りました。

食品メーカーの商品開発担当者とお話しする機会があるのですが、彼らはおいしさを数値化したい、と言います。例えばそれは脳波を計測したり、あるいは硬さなどの食感を計測したり甘さを測ったりということですね。しかし私にとっておいしさとは、美しさと同じく数値化はできないものと考えています。

――では先生は一体どうされているのでしょうか?

私はより学際的な研究を行っています。おいしいは食べ物だけで成り立つのではなく、おいしいと感じる人間の状態・状況にも左右されます。どんなにおいしいものでも、ずっと食べ続ければ飽きますし、どこで食べるか、誰と食べるかなどでも大きく印象は変わってしまいます。さらに同じ食材でも焼く、煮

るなど調理法の違いで味、食感が変わり、それがおいしさに与える影響もあります。そのため理系の他ジャンルの先生だけでなく、文系の研究者や調理師などからも幅広く色々なお話しを伺い、おいしいを科学的に解明しようとしています。

──これは想像を絶するスケールの大きな研究ですね!

分子調理って何ですか?

――先ほど調理法のお話しがありましたが、一部で「分子調理」 が話題になっているという記事を見ました。

厳密には「分子調理法」と「分子調理学」に分けられます。 恐らく一般的にウェブなどで分子調理を調べて出てくるのは 「分子調理法」の方でしょう。瞬間凍結、エスプーマ(泡化)、 球化、ゲル化、接着など、まるで工作や実験のような言葉が並 んでいるならきっとそうです。

――では「分子調理学」というのは?

分子調理学は、元々は料理の中のサイエンスのことを言います。料理の過程で食材が物理的・化学的に変化する仕組みを研究する分野で、分子ガストロノミーという名称でも知られ、ここ20~30年のところで成立した学問です。この知識を応用して、新しい食感などを生み出す手法として分子調理法がある、とお考えください。

一一分子調理で作られる代表的なものはどんなものでしょう?

有名なのはスペイン人シェフが作る人工イクラですね。これ





食品をシート化する分子調理の基礎技術の一例

は球化という分子調理法を活用したもので、色々なソースを包んで球状にしたものです。

――こうした分子調理法は家庭でできるのですか?

特殊な装置、機械が必要になりますので、家庭の台所では難しいでしょうね。分子調理法による料理は、分子調理学で解明された原理を活用し、新しい食感を作るための機械を作ることから始まりますので、今はそうした装置を持っている、あるいは作ることのできるところでしかお目にかかれません。

――高嶺の花ですね。

分子調理学がグルメやぜいたくのためのものだと誤解されてしまう危惧があります。私の研究のルーツは困っている状況下でのおいしさの追求です。いわば「おいしさ弱者」、高齢者や子ども、災害時に役立ってこそだと私は考えています。私は愛知県の介護施設とともに、分子調理法を駆使し、お年寄りの誤嚥を防ぐために、ある酵素を含むタブレットを使うことでベタベタになりすぎないおかゆを共同開発しました。

──おいしさ弱者に役立ってこその先生の研究なのですね。

食の未来

――次においしさの未来についてお話を伺いたいと思います。 昨今、培養肉、昆虫食、3D フードプリンタなど、「食」の周辺 で様々な新しい言葉を耳にします。教えていただけませんか?

まず培養肉は、牛の細胞から可食部を培養して増やして作られる肉で、オランダ人の研究チームがハンバーガーを実現して

宮城大学 食産業学群 教授博士 (農学)

石川 伸一 (いしかわ しんいち)

1996年3月 東北大学農学部 卒業

1998年3月 東北大学大学院農学研究科 博士課程前期 修了2002年9月 博士 (農学) (東北大学)

2007年北里大学獣医学部講師、2010年宮城大学食産業学部准教授などを経て現職。

「『食べること』の進化史 培養肉・昆虫食・3D フードプリンタ」 光文社(2019)、「「もしも」に備える食 災害時でも、いつもの 食事を」清流出版(2015)、「料理と科学のおいしい出会い 分子 調理が食の常識を変える」化学同人(2014)など著書多数。 話題になりました。ハンバーガーのパテ 1 枚 3,000 万円と高価なのがネックですが、数年後には安価になりスーパーの売場に並ぶ可能性があります。

―かなり近づいてきていますね!

動物を殺すことへの抵抗感や、環境負荷の低減などに敏感な層には選択肢として受け入れられそうですし、同じ技術は魚にも使えますので、お寿司屋さんで「天然物か養殖か培養か」を選ぶ時代が来るかもしれませんね。付け加えると、肉に関しては植物性の代替肉も存在していて、こちらはより早く市場に出回ると予測されています。

――昆虫食はいかがでしょうか?

古来より貴重なタンパク源として昆虫食は存在していたわけですが、殺虫剤メーカーのネガティブな情報発信も手伝って、虫が怖い、気持ち悪いという風潮がとても強くなってしまいました。宮城県は、いなごを昔から食べていたので全国的には抵抗感は低いと思います。松阪牛のようなブランド化をし、年中生産可能な体制を築き、調理のバリエーションを増やすなど付加価値を作っていけば、今後受け入れられるのではないでしょうか。私たちのグループでは「イナゴハウス」を作ってイナゴの養殖にチャレンジしています。

――それはすごいですね。では 3D フードプリンタとは何で しょう?

3D プリンターと同じ原理で、カートリッジに入った食材を 積層にして食べ物を作る機械のことです。今は単一の成分しか 扱えない、いわばモノクロプリンターですが、宇宙空間での食 を支えるであろう技術として注目を集めています。一家に一台 の時代がやってくるとも言われていますが、料理をしなくなる 家庭も生まれてきそうで、少々不安ですね。

――確かに楽しみのようで、不安でもあります。

何が食の未来か、何がおいしさなのかという問題は、先程の 培養肉の話題などもそうですが、宗教や信仰、信念、文化など が形成する価値観と密接に関わっています。食べること自体は 人間の根源に関わりますが、おいしいには複雑な事情が絡んで いるのでいて、一方のおいしいが必ずしも他方のおいしいだと は限らないのです。

──なるほど。最後に読者の皆さんにメッセージをお願いします。

私はよく、震災のときに何を食べたのか、という質問をします。意外なほど皆さんリアルに覚えていて、たくさん話してくれるのですが、こんな時に私は食の力を感じます。食事と思い出は密接な関係にあり、おいしい食べ物はその場の状況を事細かに思い出させてくれる存在。しかしあまりにも食べることが身近すぎて、食の凄さに目が向かないのでしょう。2020年はぜひ、そんな当たり前だけど気づきにくい「食」「おいしさ」の懐の深さに思いを巡らせてもらえればうれしいですね。

──ありがとうございます。

上げよう! ラグビー編

第4回

ラグビー熱はまだまだ続く!

ラグビーの興奮に包まれた日本ですが、いよいよ 1月から国内最高峰のトップリーグが開幕と なります。ほかにも日本のチームが活躍する大会が盛りだくさんで、2020年もラグビーから 目が離せません!



✓ 国内で見られるハイレベルなラグビー!

さぁトップリーグ開幕!



大きな盛り上がりを見せたラグビーワールドカップ日本 大会。躍進を遂げた日本代表の選手たちや、各国代表とし て日本を訪れた名選手たちのプレーを、私たちは引き続き 見ることができます。それが 1月 12 日から開幕するトッ

プリーグです。



トップリーグは、国内トップ レベルの 16 チームが優勝を争 う国内最高峰のリーグ戦です。 多くのチームが本拠地を置く関 東や関西を中心に試合が行われ ますが、ここ東北でも試合を見 ることができます。

その一つが3月8日(日) にユアテックスタジアム仙台 (仙台市) で行われる NTT コ ミュニケーションズシャイニン

グアークス vs 三菱重工相模原ダイナボアーズです。NTT コミュニケーションズには、日本代表アマナキ・レレイ・ マフィ選手や南アフリカ代表マルコム・マークス選手らが、 対する三菱重工にはニュージーランド代表経験のあるジャ クソン・ヘモポ選手らが所属し、ワールドカップさながら の熱戦を見せてくれるはずです。

もう一つ注目は、釜石市鵜住居復興スタジアムにて4月 4日(土)にある NTT コミュニケーションズシャイニング アークス vs トヨタ自動車ヴェルブリッツです。トヨタ自動 車といえば、「ジャッカル」が代名詞の日本代表姫野和樹選 手をはじめ、ニュージーランド代表キャプテンのキーラン・ リード選手、南アフリカ代表ウィリー・ルルー選手らが所属。 こちらも激闘間違いなしです。

ワールドカップで少しでもラグビーに興味を持っていた だいた人にこそ、ぜひスタジアムでの観戦をおすすめしま

さらにハイレベルな戦いに興味があるのなら、スーパー ラグビーにも注目です。スーパーラグビーは南アフリカ、 ニュージーランド、アルゼンチン、オーストラリアといっ た南半球を中心に行われる、国をまたいだスケールの大き いプロリーグです。日本からは 2016 年シーズンからサン ウルブズが参加していて、高いレベルで磨かれた技術や強 度が、ワールドカップで生かされました。こちらは 1 月 31日(金)に開幕を迎えます。

TOKYO OLYMPICS 夏にはオリンピック、2020

2020年はオリンピックイヤーで す。オリンピックでは7人制ラグ ビーが、パラリンピックでは車い すラグビーが行われます。世界か ら強豪が集まり、15人制ラグビー とは違った魅力を感じられるはず です。そして車いすラグビーの大 迫力のぶつかり合いも必見です。



宮城県ラグビーフットボール協会

ウェブサイト 公式 Facebook

http://www.miyagi-rugby.jp/ https://www.facebook.com/miyagirugby/



ご存じですか?

『1日の食塩摂取量』

「宮城県民は食塩の摂りすぎ! でも私はうす味だから大丈夫!| というあなた。あなたの1日の 食塩摂取量はご存じですか?実は食塩を摂りすぎているかもしれません。

宮城県民は食塩摂りすぎ?

1日の食塩目標量

男性・・・・・・8 g未満

女性・・・・・フg未満

高血圧の人・・6 g未満

宮城県の平均

男性・・・・11.9g

女性···· 9.4g

平成28年国民健康・栄養調査より

では、あなたの 食塩摂取量は?



たとえば、花子さんの1日の食事をみると・・・





5.6 g



摂りすぎてる

1日の合計 18.7 g

1日の食塩摂取量ってどうしたらわかるの?



1日の食塩摂取量は、 24時間尿をためて調べる ことができます。

もう少し手軽に調べられる 方法はないのかしら?!





はい!おまかせください! 宮城県予防医学協会では、 今年度から、健康診断時の尿 を用いて求める

『推定1日食塩摂取量』

の受託を開始しました。 今までの健康診断と時間も手 間も変わりません。

今年度推定1日食塩摂取量を調べた方の声

ハッキリした味が好きだから食塩量が多いかもしれ ない、と思っていたけれど数値にあらわれると減塩 しなきゃ、と思いました。

うす味だと思っていたのに...ショック!

カロリーは気にしていたけれど、塩分は大丈夫だと思っ て気にしたことが無かった。摂りすぎにびっくり!

今年度調べた皆さまの多くは、さっそく 減塩に取り組み始めました。 あなたも『推定1日食塩摂取量』を 調べてみませんか? 詳しくは、宮城県予防医学協会 事業部までお問い合わせください。



知っていますか? "塩エコ(しおeco)"

塩エコは宮城県民の健康テーマです

なぜ減塩が必要なの?

しょっぱい物を摂りすぎると、のどが乾きませんか? 体の中では水分と塩分の割合を一定に保っていますが、塩分量が多くなると水分を摂ってバランスをとろうとします。その結果、血液量が増えるため血圧が上がり、高血圧・脳卒中・心臓病・腎臓病などのほか、胃がん・骨粗鬆症などになるリスクが高くなってしまいます。

食事摂取基準の変更により、2020年4月から 食塩相当量の目標量が"男性7.5g未満・女性 6.5g未満"と0.5g/日ずつ減ります。 さっそく今日から塩エコにチャレンジ♪

(高血圧の人は6g未満のままです)

次の4つの調味料(大さじ1)、 塩分が多い順は? (答えは一番下に)









濃口醤油

薄口醤油 ケチャップ

みそ

作る

- こんぶ・かつお節・干ししいたけなどの "うま味"を活かす
- ●酸味・辛味・香りを使って味にアクセントを加える
- ●旬の食材を選ぶ
- ●塩や醤油は最後に加え、長時間煮詰めない
- 濃い味付けの物は1食1品までに

作ってみよう!簡単だし

水1Lに材料を入れて、冷蔵庫に一晩 置けばできあがり♪

【昆布だし】昆布20g

【昆布・煮干しだし】昆布・煮干し各10g 【昆布・かつおだし】昆布・花かつお各10g

ラーメンの汁を残して塩エコ♪







全部飲んだとき 5.1g摂取

半分残したとき 3.3g摂取 (1.8g減塩)

全部残したとき 1.9g摂取 (3.2g減塩) 食べる

- 醤油やソースはかけずにつける (スプレー式の醤油入れもおすすめ!)
- ●調味料を足すときはひと□食べてから
- ●汁物は具だくさんにして1日1回までに
- ●麺類の汁は半分以上残す
- ●ゆっくりよく噛んで食べる

買う

- ●栄養成分表示を見て選ぶ
- ●外食の塩分は前後の食事や3日間位で調整 (我慢ばかりでは続きませんよね)

"見えない塩分(食品に含まれている塩分)"!?

塩分摂取の割合は、

「**見える塩分 (醤油など): 見えない塩分 = 4:6**」 と言われています。

しょっぱいと感じないけれど普段何気なく食べている物にも実は塩分が含まれています。

クリームパンの食塩相当量は・・・

栄養成分表示 (1個 110gあたり)

エネルギー 336kcal

たんぱく質 11.3g

脂質 12.0g

炭水化物 45.5g 食塩相当量 1.0g



 2020年4月からはすべての食品が「ナトリウム量」 から「食塩相当量」の表示になります。

> 実は薄口の方が 多いんです!

答え 薄□醤油 2.9g > 濃□醤油 2.6g > みそ 2.3g > ケチャップ 0.6g

2020 協会通信 冬号

TOPIC

第64回 令和元年度 「予防医学事業推進全国大会」高松市で開催

と き:令和元年11月22日(金)

ところ:レクザムホール小ホール(高松市)

本大会は予防医学事業の普及啓発を行うことを目的として、公益財団法人予防医学 事業中央会の全国 34 支部が順次開催しているもので、今年度は「健やかで、生きが いのある社会を目指して」をテーマに香川県高松市で盛大に開催されました。

当協会の健診部 齋藤由実 係長が「予防医学事業中央会奨励賞」を受賞いたしまし



TOPIC

第33回東北6県 検診機関による懇談会

と き: 令和元年 10月 17日 (木)

ところ:アートホテル盛岡

東北6県の健診機関がよりよい健診を目指して、 毎年情報交換をしております。本年度は岩手県で開催 され当協会から5名の職員が参加いたしました。

TOPIC

令和元年度予防医学事業推進 東北ブロック会議

と き:令和元年10月18日(金)

ところ:アートホテル盛岡

公益財団法人予防医学事業中央会の東北支部である (公財) 岩手県予防医学協会・(公財) 福島県保健衛生 協会・(一財) 宮城県予防医学協会と中央会本部によ る会議が開催され、よりよい検査、健診に向けての意 見交換が行われました。

TOPIC

令和元年度予防医学事業 推進会議

と き:令和元年11月13日(水)

ところ:仙台勝山館

当協会主催「予防医学事業推進会議」は、宮城県内の市町村・事業所・学 校等の健康管理ご担当者様約 150 名にご出席いただき仙台勝山館において開 催いたしました。

特別講演は、東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野 教授 辻 一郎先

生から「健康寿命延伸につながる高齢者の健康づくり-2040年問題の解決に向けて-」についてのご講演をいただき ました。また、話題提供として、当協会附属勾当台診療所医長の月館久勝より「肺の健康はあなた次第 - 喫煙の影響 を画像を通して考えてみよう-」についての講演をいたしました。参加された皆さんから「健康で長生きするには、社 会参加が大切なことがわかりとても参考になった」等の感想が多数寄せられました。



健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所) 検体検査

一般財団法人 宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001(代) FAX 事業部・健診部 022-343-7032 022-343-7083 FAX 総務部 仙台市泉区高森 2丁目 1番地 39

施設健診(人間ドック・ 一般健診・脳検診等)

一般財団法人 宮城県予防医学協会 健診センター

TEL 022-262-2621 FAX 022-262-6686 仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

