

PICK UP NEWS

ヒジキ鉄分

「9分の1」に改訂で戸惑い 日本食品標準成分表改訂で

「鉄分の王様」と呼ばれていたヒジキの鉄分量が、改訂された国の食品成分分析表で大幅に減り、生産者や消費者に戸惑いが広がっている。加工する釜を、昔ながらの鉄製でなく、現在主流のステンレス製で調べたところ9分の1になった。豊富だとされる鉄分が釜に由来するものだった可能性がある。

文科省は昨年末、食材の栄養成分をまとめた「日本食品標準成分表」を5年ぶりに改訂した。食習慣や製法の変化などに対応し大きく見直した。干しヒジキの鉄分量は前回まで100gあたり55mgだったが今回は同6.2mgに減った。これまで乾燥前にヒジキを煮たり蒸したりする際、鉄釜を使っていたが、今回は一般的に使われているステンレス釜で調べた。鉄釜でも調べたところ同58.2mgと前回の数値と同等で、ヒジキの鉄分は釜の種類で変わるという結果になった。

読売新聞2月2日記言より

朝食なし、脳出血リスク36%増

血圧上昇原因か：大阪大など

朝食を食べる回数が週2回以下の人、毎日食べる人に比べて脳出血の危険性が36%高まるとの論文を、大阪大教授と国立がんセンターなどのチームが2月4日までに米医学誌に発表した。

朝の欠食が肥満や高血圧に繋がる恐れがあることは知られているが、さらに脳出血の危険性も高まると確認されたのは世界で初めてという。磯教授は「朝食を食べないと、朝の血圧が上がるためと考えられる」と述べた。チームは全国8県に住む、45〜74歳の男女8万2772人を1985年〜2010年まで追跡調査をした。

この間、脳出血を発症したのは1051人。調査開始時に朝食回数を週に0〜2回と答えていた人は毎日取る人に比べ脳出血になる確率が36%高かった。欠食の頻度が高いほど危険性は高まった。

脳梗塞などと合わせた脳卒中全体の危険性も18%高かったが、脳梗塞単独では差はなかった。「脳出血に比べ、高血圧の影響が小さいためではないか」と磯教授は分析している。

欧米では朝の欠食が心筋梗塞の危険性を高めると報告されているが、今回の調査では差が見られなかった。日本人には肥満が少なく、心筋梗塞も少ないことが原因の可能性もあるという。

時事通信2月4日記言より

農水産物輸出を迅速に、農水省、検疫・通関3日に短縮

農水省と青果や水産物などを取り扱う卸売市場が連携し、農水産物の輸出手続きの大幅な迅速化に乗り出す。空港内や卸売市場内で農産物の輸出証明、検疫、通関など一気済ませ、手続き日数を3日程度に半減させる。商社などと個別に契約を結ぶ必要がなくなり、全国の一般的な農家にも輸出する機会が広がる。輸出先の関税が撤廃されるTTPも好機ととらえ、政府は農産物輸出を20年に1兆円に増やす目標を前倒しする。羽田、成田、中部の各国際空港と最寄りの卸売市場を組み、16年度から輸出手続きを1カ所に集中させる。今後は空港や卸売市場につくる拠点を農水省の職員が常駐し、輸出証明書の発行、病害虫などを調べる検疫、通関などを実施する。政府は16年度予算で必要資金を確保し、卸売市場が輸出に必要な手続きを一括して代行する。面倒な事務などを減らして輸出をためらう生産者も少なくない。



今後は通常の出荷と同様に市場に農水産物を出せば輸出できる。輸送費も減らせる。主要な卸売市場には全国から多くの農水産物が集まる。複数品目をまとめて輸出できるため、輸送費の大きく減らせる品目もありそうである。羽田空港では「東京都生鮮物輸出協議会」が事務を代行し、鮮度が重要なイチゴ、ハマチ、スイートピーなどの農水産物を中心に取扱い、まずは、台湾やベトナム、香港、中国などへ空輸する。

日経新聞2月9日記言

和と韓の合わせ技！キムチ納豆の効果がイマ話題！

●納豆と納豆には脂肪の蓄積を抑え脂肪燃焼を助ける働きがあると言われている。さらに大豆に納豆を食べると成分であるアルギニンが成長ホルモンの抑制物質を抑え、分泌を助ける効果が期待できるそう。その結果、筋肉効果やエイジングケアが期待できること。他にもネバネバ成分のナットウキナーゼは血糖を溶かし成人病への効果も期待できるとも。●キムチは乳酸菌が豊富で腸内環境を整える働きがある。また、腸の促進や脂肪燃焼効果、冷え症を改善する働きがある。キムチには乳酸菌が多く含まれ、腸まで届いた乳酸菌が整腸効果で美容やダイエットに効果をもたらしそう。



●納豆とキムチで混ぜるだけ。この日韓合作がキムチ納豆です。納豆で脂肪を燃焼しやすいつまみに変える作用とキムチのカプサイシンと合えば最強タッグのダイエットフードかも知れません。ナットウキナーゼで血栓を溶かし、ニンニクが血栓をできにくくし、血管の病気をやわらし、生活習慣病の予防にもなりそう。食べ方はいたって簡単。混ぜるだけ。冷たい納豆に温かいキムチを混ぜ、お湯を少し加えて温めて食べると、キムチの乳酸菌が納豆の作用、免疫力向上につながるそう。とはいえ、温めてしまうと納豆の旨み・風味が落ちるので、冷たいままでも大丈夫。キムチの酸味が納豆の旨みとよく合う。

県央かわら版

第38号

平成28年2月20日発行

発行所

一般社団法人県央研究所

無農薬栽培の青い間引きミカンで調味料栽培「塩みかん」
愛媛県の農業生産法人で間引きして廃棄しているミカンを使った調味料「塩みかん」を開発した。

今まで廃棄していたミカンを使った調味料「塩みかん」を開発した。塩みかんは、ミカンの皮も使用しており、無農薬栽培の強みも生かしている。ミカン栽培では高品質なミカンを作るため、青いうちに余分な実を摘む「摘果」を行う。

摘んだミカンを使い、塩みかんとして活用する。塩みかんは、ミカンの皮も使用しており、無農薬栽培の強みも生かしている。ミカン栽培では高品質なミカンを作るため、青いうちに余分な実を摘む「摘果」を行う。

日経新聞1月21日記言

ジカ熱に世界保健機関（WHO）が緊急事態宣言 「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」

WHOは中南米を中心に流行している感染症「ジカ熱」に妊婦が感染すると先天性の脳障害が生まれる恐れがあるとして「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」に認定し、各国にジカ熱の感染状況の監視強化や流行拡大を防ぐ措置、ワクチンの開発研究などを勧告した。

ジカ熱は、熱帯に生息するネッタイシマカなどの蚊がジカウイルスを媒介する感染症。ウイルスを持つ蚊に刺されると10日以内の潜伏期間後に発症するとみられる。国立感染症研究所によれば、1947年にウガンダの研究で初めて分離された。2007年と13〜14年にオセアニアで大流行があった。症状は急性的な発熱、非化膿性の結膜炎、頭痛、筋肉痛、関節痛、斑状皮疹、下部筋骨水腫を起す。症状は4〜7日間続き自然に治まる。全ての症状が出るわけではなく、感染しても発症しない人もある。症状が軽くて気付かず、完治する人も多い。ジカ熱に対するワクチンや有効な治療薬は開発されていないが、適切な治療すれば生命の危険性は低いとされる。

WHOでは妊婦の感染と小頭症の因果関係が「まだ科学的に証明されていないが強く疑われる」点で専門家の意見が一致したと説明した。

WHOの旗（蛇と杖マーク）はギリシャ神話の医学神アスクレピオスに由来します。

皆様からの情報・ご意見をお待ちしております。県央から版では、食品・環境等を中心に情報発信しております。取り上げていただきたいものや、一般的な話題等がありましたら、お気軽にご連絡ください。一般社団法人県央研究所 県央から版事務局

電話 02556(46)8311
FAX 02556(46)8310
Eメール info@kenoh-labo.or.jp

匠 cafe Niigata (新潟市中央区) をお訪ねしました 栄養バランスのとれた日替わりランチをご紹介します

新潟市地下繁華街で見つけた！
イキイキ接客 good です！



ランチパスポート新潟で
第11位にランクイン

新潟市中央区西堀ローサ内にある障がいのあるスタッフが接客対応を行う「匠 cafe niigata」は2013年11月29日にオープン。このお店は障がいのある方の雇用に力をいれておられる、アイエスエフネット新潟が運営するもので、障がいのある方もイキイキと働くことができるカフェです。

今回は「健康」をキーワードとしてカロリーを抑えた季節野菜を中心とした「日替わりランチ」をご紹介します。主菜・副菜と野菜たっぷり、その日の気分で肉とお魚から選択ができます。また、お味噌汁もついているプレートランチで栄養バランスのとれたメニューは、つい栄養が偏ってしまいがちなお昼にはとってもありがたい！その他、ドリンク・スイーツも充実しており、シフォンケーキやパンケーキ、パフェなどもあり、ランチの後は会話を楽しみながら、また一人でまったりしながらいただけるお店です。

また、カフェの隣では障がい者施設の方が作られた、お菓子やかわいい小物などが販売されています。時期によって販売されるお菓子が違うそうなので、その時々のお菓子をお楽しみいただけます。



匠 cafe Niigata

〒951-8062 新潟市中央区西堀前通6番町894-1

西堀 ROSA (ローサ) 7th AVENUE

TEL : 025-226-7588 FAX : 025-226-7589



ランチパスポート新潟

ランチパスポートに掲載されている通常700円以上のランチメニューが500円で食べられるとってもお得なランチブック。全国80エリア以上で発売されていて、マスコミなどでも数多く紹介され大人気のベストセラーとなっています。

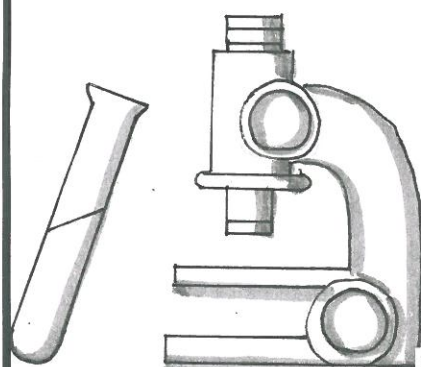
新潟県では「新潟版」と「中越版」の2冊が発売されています。一冊980円と雑誌としては結構する方ですが使ってみてお得感わかる本です。

3・4回利用すれば本代の元がとれてしまいます。

この本の有効期間の3ヶ月間、700円以上のランチが、ワンコイン500円で食べられます。1500円以上のプレミアムランチは1000円で楽しめます。

現在発行中の新潟版の有効期間は3月19日までです。

県央のつづやき
お仕事で外食するとかついても栄養
バランス良く食事をとることが難しい..
匠 cafe ではお汁付きでバランスのとれ
た昼食がいただけるのでとても助かります。
日替わりメニューで肉・魚が選べて、毎日
でも食べたいようなカフェランチでした。



好評取り扱い中
嘔吐物処理に必要なものセットした
嘔吐物処理キット 1500円
ノロウイルスから花粉症までしっかり除菌・消毒
キエルク 20L 7500円
衛生指導・衛生調査・ご相談・衛生講習会
お問合せ・ご用命は 株式会社 県央研究所へ



観て・聞いて・体験する講演会
そして楽しい・うれしい・笑顔でえいせい！
ノロ劇場「ノロ大王の弱点はこれだ」
出張公演(好演)・講演承ります

西堀ローサ (新潟市西堀地下商店街)

地下街としては日本海側で随一の規模といわれています。地下街でありながら鉄道駅などの公共交通施設には全く隣接していない全国的にめずらしい形態の地下街です。

新潟市の中心部の繁華街「西堀交差点」の地下を中心に南北330mの地下通路に約40のテナントが出店しています。