



日本海を眺めながら、私の胸にさまざまなものが来する…。

私が、今回の目的地である中国に興味を抱いたのは学生運動が盛んな頃まで遡る。そのような折、私も興味半分で毛沢東語録などを読んでかの地に惹かれるものを感じていた。

そんなに遠くない昔には、諸外国の侵略を受けていた国であったのにいまや中国抜きの世界を考えられないほどである。

これほどの発展をもたらしたのは何か。

つらつらとそんなことを考えていたら、おや、眼下に大陸が見えてきた…。

玄関口である大連に降り立つと、早速中国にきたと実感する出来事だ。

噂どおり、定刻に交通機関が動くということがない。我々も乗り継ぎの便が予定より大幅に遅れ、やっとのことで最初の目的地である煙台へ。

着いたときにはもう夜ということもあり、チェックインを早々に済ませ、空いた腹を押さえながら夜の街へ。日本語はおろか、英語でさえも通じない。何とか身振り手振りでやり取りしていると、ふと日本の歌が耳に入ってきた。こんなところでも日本人は飲みに行くのだなと変な感心をしてしまう。かくいう私もその一人が…。

翌日、現地の工場を視察したがその様は高度経済成長期の日本を思い起こさせた。劣悪な環境下でもいい物を作ろうと、同行者である弊社工場の人間を捕まえては延々と質問攻めである。その光景を見ていると私が新人であった頃を思い起こされ胸にこみ上げてくるものがあった。

次の目的地は上海。

さすがに中国経済の中心地。不況を感じさせないが、駐在の方によれば日系企業の多くが撤退しているらしい。その後、夜は市場調査も兼ねてCVSへ。かの地の市場の空気に気持ちではあるが触れたあと、その場で飲食物を調達、ホテルでの親睦会へ…。

こうして今回の中国視察は幕を引くこととなったのであった。

実際に現地を訪れて感じたもの。それは「熱さ」であった。

経済発展の末、引き起こされた諸問題はより発展を目指すとする彼らの意気込みが行き過ぎたものではないか。現地の様子を目のあたりにすると、そう思えてくる。

中国の人々がこの「熱さ」を持ち続ければ、近未来には世界有数の大国になるのが容易に想像できた。そのような国と今後どのように付き合っていくか…。

今回の視察は我々の意識に一石を投じる、非常に有意義なものだった。



contents

- message
アツアツをカップで頂く…。
- report
食べものは旬にかぎる一梅雨時編一
- 包装食品のものさし〈No.11〉
2.包材は消費者との橋渡し
- 情報BOX
中国視察感想②



アツアツをカップで頂く…。

寒空の下、メガネを曇らせながら酒宴のメにすすり上げる屋台のラーメン。両手を暖めるようにして、少しずつ頂くその一杯には、「おいしい！」の一言と一緒に体中にひろがっていく様な喜びがあります。そのアツアツの喜びを表現できる容器をつくりたい。

「あったかからアツアツへ」そして「アツアツをあたたくく」をコンセプトに高発泡PP「パルファイン」は開発されました。現在ではパスタメニューを始め、レンジ麺、ジューシー焼きそばなど、数多くの商品に御採用いただけるようになりました。

ところで、日本にはご飯に常にそっと寄り添う味噌汁があります。北は北海道、南は九州・沖縄まで、具材もいろいろ、味噌もいろいろ。ところ変われば品変わるですが、やっぱり食の定番です。これもアツアツがいい。

他国はどうなのでしょう。コンソメスープ、コーンスープ。スープと名のつくものは数え切れず、そのほとんどはいまや無国籍です。世界三大スープ『ボルシチ』『ブイヤベース』『トムヤムクン』まで。いや『ふかひれスープ』も入れなくてははいけないかも。

世界はスープ好きです。それも大体はアツアツスープ。飛び切り美味しい世界中のスープを『パルファイン』でお召し上がり頂きましょう。

私たちは『パルファイン』でカップを作ります。皆さんの食卓へ世界のスープを。メガネをかけていない方もどうぞ。

食べものは旬にかぎる—梅雨時編—

ところで梅雨ってなんだ

六月、梅雨の時期。好きな人いますか？訊ねる人のほとんどから、「イヤだね」という答えが返ってきます。その理由は、じめじめ、湿っぽい、蒸し暑いなどなど。

この梅雨なるもの、春から夏に移り変わる時期（6～7月中旬）に中国の長江下流域から朝鮮南部、台湾、北海道と小笠原諸島を除く日本列島など、東アジアにだけに見られる雨季のこと。旧暦では、5月が梅雨の時期であったところから、五月雨（さみだれ）ともいわれました。

中国から「梅雨（ばいう）」として伝わり、江戸時代に入ってから「つゆ」と呼ばれるようになり、「日本歳時記」（貝原益軒・貝原駟軒 貞享5年＝1688年3月刊）には「此の月淫雨ふるこれを梅雨（つゆ）と名づく」とあります。中国・台湾では「梅雨（メイユ）」、韓国では「長霖（チャンマ）」というそうです。その特徴は、世界に多くある雨季とは違い、雨脚もそれほど強くなく、長い間続くこと。気温が上がり、じめじめした湿気が多くなってカビや食中毒などに注意が必要な季節と昔からいわれてきました。

さて、梅雨時が“旬”の食べものとは

昨今、旬に関係なくほとんどの食材がいつでも手に入ります。しかし、その食材の本当のおいしさは、その旬に食べることにあり、とお思いになりませんか？

季節の食べものは、体内の状態を自然の変化に順応させて健康を保ってくれます。

昔の人は、それを暮らしに取り込んでいくのが上手でした。梅雨というのは、春から夏に移るための大切な時期。この梅雨の時期が日本の農業を育て、水にほとんど不自由しない日本という「水の国」を作っています。梅雨ならではのつらさもありますが、この旬の食材を巧みに利用して、乗り越えていたのです。

この時期が旬の食べものは、

- 野菜類…トマト・玉葱・グリーンピース・アスパラガス・ジャがいも・枝豆・きゅうり・なす・ピーマン・レタス・ほうれん草・らっきょう・オクラ・大葉など
- 果物類…西瓜・びわ・桃・サクランボなど
- 魚介類…鯖・すずき・あじ・かつお（関東近県）・あわび・鰯など

これらのうちから注目していただきたい、いくつかの食材を取り上げてみました。

＜トマト＞

ナマより、油を使った加工品の方の栄養価が高くなるというすぐれものです。

●効用：リコピン（赤い色素）はガンや動脈硬化などの原因となる活性酸素を抑える働きがあり、β-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍の抗酸化力を持つ。油に溶けやすい性質なので、油を使った調理によって吸収がぐんと高くなる。またビタミンA、C、β-カロテン、食物繊維も豊富で、赤色が強いほど（完熟）リコピンの含有量が多い。これからの暑い季節は食欲が減退しがちだが、酸味が胃を刺激して夏バテを防ぐ効果もある。

●選び方：ヘタが濃い緑色で、色ムラがなく表面に張りりと光沢のあるもの。手に持って、ずっしりと重いものほど果肉が詰まって甘みがある。

●調理：ナマで食べるときは、オリーブ油を加えると栄養価が倍増する。

＜アスパラガス＞

露地ものは5月から6月が最盛期。採れたては柔らかく甘みがあり、歯ごたえがあります。

●効用：高血圧を予防するアスパラギン酸を豊富に含んでいるタンパク質の多い健康食材。グリーン部分はビタミンB2、カロテン、食物繊維が豊富。

●選び方：穂先がまっすぐなもので、切り口がみずみずしいもの。茶色になっているのは古い証拠。

●調理：採れてから6日ほどで苦味が出て繊維も堅くなるから栽培日をチェックし、早めに食べる。根元の1/3位は堅いので皮をむく。茹でてそのまま塩、マヨネーズで食べるのが一番簡単で美味しい。

＜枝豆＞

ビールのつまみに欠かせない存在。枝豆は大豆の未成熟な実を枝ごと切りとったもので、およそ大豆の収穫期の30日ほど前に収穫することが多いようです。枝豆は、6月～8月にかけて収穫します。

●効用：ビタミンB1、B2、カルシウムなどのほか、大豆には無いビタミンA、Cも豊富。また、枝豆のタンパク質に含まれるメチオニンというアミノ酸はアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けるのでビールのつまみとしては最適。

●選び方：莢がふっくらとして産毛があり、緑色が鮮やかなものを選ぶ。枝豆は収穫後、鮮度が落ちるのが早いから収穫日をチェックし、できるだけ早く食すこと。保存する場合は冷蔵庫に入れて3日以内が限度。

●調理：茹でる前に莢つきのまま塩で揉み、産毛を擦り取ると色よく茹で上がる。冷やして食べる場合は、茹で上がった後に冷水に通すとよい。

＜オクラ＞

5月から10月にかけて出回るが、この時期が最盛期。エジプトでは約2000年前から栽培されていたといわれています。

●効用：オクラ独特のネバリの元であるペクチンは胃を保護したり、糖分の消化吸収を遅らせたりするから、糖尿病や動脈硬化の予防に。ビタミンC、カルシウム、カロテンも含む。整腸作用もあり、下痢、便秘にも効果あり。

●選び方：表面に産毛がびっしり生えていて、莢はきれいな緑色で張りのあるもの。切り口が乾燥していないのが新鮮。

●調理：和え物のイメージが強いが、炒めたり、添えたり、味噌汁の具などにも合わせやすい野菜で、いろいろな料理に幅広く使えるのが特徴。納豆との相性は抜群。

＜大葉（おおば）＞

6月がモロ旬の食材。葉がやわらかく風味も爽やかで刺身のみならず、料理の彩りに多く使われます。抗菌作用があるので食べものの腐敗を防ぎ、アトピー性皮膚炎や喘息といったアレルギー反応を抑え、食欲を増進させるという優れモノです。

●効用：β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分などが豊富。大葉1枚に含まれるβ-カロテンは、ブロッコリー5房分に相当。さわやかな香りは整腸作用がある。

●選び方：柔らかく色鮮やかでしなりがあり、みずみずしいものを選ぶ。

●使い方：細かく刻むほど香り成分が引き出されるので、薬味以外に千切りにしてチャーハン、サラダなどいろいろな料理に利用できる。

＜あじ（鱈）＞

もともと美味しくなるのがこの時期から初夏にかけて。

●効用：タンパク質、EPA、DHA、ビタミン、カルシウムなど、さまざまな栄養素をバランスよく含んでおり、脳や神経組織の発育や維持に効果がある。

●選び方：目が澄んで、ヒレやエラがピンと張っているのが新鮮。からだの表面に光沢があり、腹部が丸く盛り上がっているもの。

●調理：たたき、刺身、塩焼き、フライ、煮物、酢の物などのほか、つまみにしても結構。とくにビール揚げ（ころもをビールで溶いたもの）は最高。

旬のものはその旬に食べる。その食べものの旬がいつなのか、ご存じない方が多いのが現実です。人間は、自然の恵みの中で生かされてきたということを、今こそ原点に立ち返って思い起こす時期に来ているのではないのでしょうか。

私たちが自然のサイクルの中で生きているのですから。

（資料出典先：独立法人／農林水産消費安全技術センターなど）

2.包材は消費者との橋渡し

(1) 消費者の目

前号では、消費者が気になる食品添加物は、指定添加物（例：ソルビン酸）、既存添加物（例：クチナシ色素）、天然香料（例：バニラ香料）、一般飲食物添加物（例：イチゴジュース）と4区分に分類されたものがあり、その表示は一括表示の原材料名の中で表示されていることを、また、特に、消費者に嫌われる保存料、化学調味料、漂白剤などについて使用目的別に述べました。今回は、食品添加物の安全性の基準はどうなっているのか。これら食品添加物の安全性について前回紹介した参考書ならびに厚生労働省のホームページを参考に触れてみます。

先述したように食品にはいろいろな目的で食品添加物が使用されています。従って毎日食品を食べるということは食品添加物も毎日食べているわけです。従って、毎日食べ続けていても無害なものでなければなりません。

それでは食品添加物の安全性の評価はどのようになされているのでしょうか。食品添加物の安全性確保のための評価は、食品安全委員会が表1の「食品添加物の安全性評価の方法」に沿って、様々な毒性試験データを基に健康への影響はどうかなど科学的な根拠に基づいて評価されるのです。表1はその評価・審議手順を示したのですが、それは、

1. 無毒性量（NOAEL：No Observed Adverse Effect Level）を求める。
2. 一日摂取許容量（ADI：Acceptable Dairy Intake）を求める。
3. 食習慣により使用基準を決める。
4. 安全性を再検討する。（その時点での技術水準に合わせて見直し作業）

このように食品添加物で化学物質の安全性は、動物を用いた試験（毒性試験：試験内容は割愛します）で評価されます。さらに長い間を通して食べても人に悪影響を与えない量である無毒性量（NOAEL）を調べます。食品安全委員会は様々な毒性試験データに基づいて、健康への影響はどうかを評価し、審議して、食品添加物ごとに一日摂取許容量を設定します。一日摂取許容量（ADI）は一般的に無毒性量（NOAEL）に安全係数である100分の1を掛けて求められます。また、厚生労働省は食生活の実態などを考慮して設定された一日摂取許容量より少ない摂取量になるように、食品衛生法において食品添加物の成分、基準を決めて、使用量、使用してよい食品を定めて安全性の確保をしているのです。一般的には、食

品添加物の合計がADIの7～8割以下となるようにしています。

安全性評価の前提は、人に「無条件で絶対無害な化学物質はない」ということです。評価はその時点での科学の技術水準に基づいて得られた結論であり、将来にわたって絶対的なものではありません。その点、日生協の食品添加物の評価は厳しいもの差しを持って見えています。

（表1）食品添加物の安全性評価の方法（厚生労働省のホームページより）

1.食品添加物の規格の設定	安全性を評価しようとする食品添加物が対象となります。（現在、安全性が評価されている食品添加物の種類については「食品添加物」をご覧ください。[厚生労働省のホームページ参照]）食品添加物の化学的な性状や純度などの成分規格を設定します。
↓	
2.毒性試験	食品添加物の毒性を調べるための試験です。 マウス・ラット等の実験動物や、試験のために特別に培養された微生物等を用いて試験を行います。 ●急性毒性試験・反復投与毒性試験・発がん性試験・抗原性試験・変異原性試験・繁殖試験・催奇形性試験・体内動態試験などを行います。 ●これらの試験により、無毒性量（NOAEL）を求めます。
↓	
3.許容一日摂取量(ADI)の設定	現時点で一生生涯食っても健康への悪影響が無いと考えられる一日の摂取量を決めます。 一日摂取許容量(ADI, 単位mg/kg/day) = 無毒性量(NOAEL) × 安全係数 *安全係数とは：ある物質について、人への一日摂取許容量(ADI)を決める際に、動物における無毒性量に対してさらに安全性を考慮するために用いる係数のことです。実験動物と人間の差を10分の1、年齢・性別等の個人差を10分の1として、100分の1を安全係数としています。
4.使用基準の設定	対象食品・最大使用量を限定します。 *基準とは：どのような食品にどのくらいまで使用してよいかを示したものの、食品添加物の品目(種類)ごとあるいは食品ごとに定められています。

一日摂取許容量とは、
一日摂取許容量(ADI) = $\frac{\text{動物実験から得られた無毒性量(NOAEL)}}{\text{安全係数(種差} \times \text{個体差)}}$
安全係数…通常は100(種差10、個体差10)