

いろいろ出来るよ、パルファイン

パルファインは機能容器です。そのままレンジで温められ、高い断熱性のために直に手で持っても安心できます。緩衝性も高く、中身の食品をきっちり保護することもできます。従ってこの機能を十分に活かした使い方を考えてみましょう。

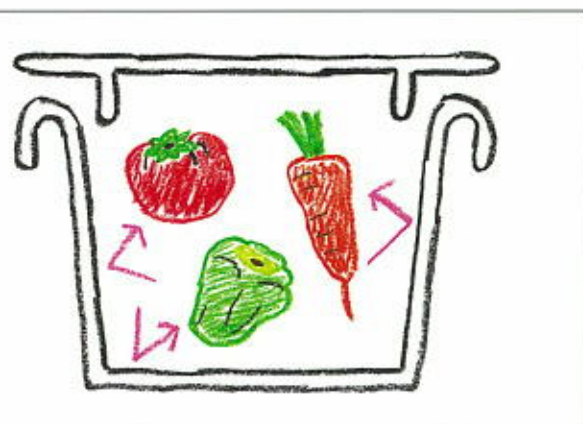
パルファインは単なる器としてのみではなく、鍋や釜若しくはフライパンの代わりにもなり得ます。耐熱性がある、断熱性があるのですから。すべからず調理は火を使うものだという先入観がどうしてもありましたが、考えてみれば殆どの調理は熱でするものです。電子レンジは実はとっても安全な調理器具なのです。従来の調理器具は「火」の持つ熱エネルギーを効率よく食材に移すために、熱伝導性が良い素材が好まれました。電子レンジは食材の持つ水分の摩擦熱を利用し発熱させるものですから、逆に器の保温性が高いほど調理効率は高くなるでしょう。高い保温性（断熱性）を持つ容器は、実は電子レンジに最適なのです。

温野菜を作ってみました。一口大にカットした野菜をパルファインに入れ、電子レンジ調理でチン。高い断熱性はエネルギーを容器外への放出を抑えたためか、芯まで柔らかくホクホクし実によい仕上がりです。四季折々の大地の恵みを栄養そのまま頂くには最高の調理法かもしれません。是非お試し下さい。

他に熱を閉じ込める調理法には、例えば米の炊飯や圧力釜を使う調理などがありますがこちらはどうでしょう。一人前の炊き込みご飯はなかなか作りにくいものですが、可能性が広がるかもしれませんね。

電子レンジとパルファインをセットとした新しい調理。豊かな食材に恵まれたこの国に面白い世界が生まれたのではないのでしょうか？

イメージ図



高い断熱性がエネルギーを容器外へ放出するのを抑える



contents

- message
容器の新しい役割
- report
おいしいものは旬にかぎる “秋の味覚”
- 包装食品のものさし (No.13)
2.包材は消費者との橋渡し
- 情報BOX
いろいろ出来るよ、パルファイン



容器の新しい役割

私たちが作り、お使い頂いているのはプラスチック製食品用軽量容器。お菓子やパン、おせんべいといった食品を保護することから始まり、カップが作られ、お惣菜が便利に運べるようになりました。最近はお弁当や種類までが使い捨てのこれらの容器をお使い頂き、人々の生活をより便利にするためのお役に立っているものと思います。

しかし、生活が便利になった代わりに増え続けた使い捨て容器はごみ問題に発展し、解決に向かうためにとうとう新しい法律まで作られる状況になり、また最近地球環境問題の主役の一人にもなってしまいました。社会の役に立ちたいと思い作り続けているものが、環境を破壊することになるのは実に残念です。

では、いっそのことなくしてしまおうか？などという話も耳にしますが、そうすると社会生活がうまく回らなくなってしまうのは明らか。やはりバランスなのでしょう。たとえ使い捨てとはいえ、その価値を認めた上で、きっちりと使い、きっちりと処理を行うこと。そして無駄を省き、機能を十分に活用すること。そうすればきっと社会にとって必要なものだとして改めてご理解頂けるものと確信します。

簡単に捨てられることが便利なのではなく、美味しく食べられることが便利なのですから。私たちは容器の機能にとことんこだわって行きたいと思っています。

おいしいものは旬にかぎる “秋の味覚”

秋のイメージは食欲？

秋、別名では高秋（コウシュウ：空が高く澄み渡る秋）、素秋・白秋（ソシュウ・ハクシュウ：中国の五行思想から秋=金=白）、白帝（ハクテイ：秋を掌る神）などといわれます。また「食欲の秋」「実りの秋」「天高く馬肥ゆる秋」「読書の秋」「芸術の秋」などなど、秋を表す言葉はたくさんありますが、秋といえば、まずイメージするのが旬の味覚。とは私だけでしょうか。体脂肪も体重も気になるころですが、涼しくなってきた食欲も戻ってきたとあれば、やはりおいしいものを食べたい。まず旬の味のおいしさを極めたいものです。

この時季の旬の食べものは

今さらですが、旬に関係なく食材が手に入るのが現在です。しかし、やはり旬の味は、昔ながらのその時期に食するのが一番です。そしてそれをその時季に合わせた食べ方をします。

これこそ先人が長い経験の中から生み出してきた味わい方でした。

この時季が旬の食べものは、

- 野菜類…じゃがいも・しめじ・さつまいも・しいたけ・まつたけ・まいたけ・かぶ・里芋・なす・マッシュルーム・にんじん・しゅんぎく・ねぎ・ちんげんさい・ごぼう・やまいも・きんなんなど
- 果実類…くり・リンゴ・柿・洋ナシ・アボガド・みかんなど
- 魚介類…さんま・さば・さけ・いわしなど

これらの中からいくつかの食材のもつ栄養や特徴を採り上げました。

〈さつまいも〉

◆栄養：熱に強いビタミンCが豊富。またビタミンEは玄米の2倍。コレステロールに強い食物繊維も多い。

◆効能：消化器系の働きを高め、胃腸を丈夫にして体を元気にする。気力のないとき、ストレスで食欲のないときも有効。また最近、さつまいものベータカロチンやプロテアーゼ阻害物質が肺がんの予防に役立つことが分かったという。

◆おいしい食べ方：丸ごと焼いて食するのがベスト。煮て食べるときはショウガを加えれば消化器系の強化になり、レモンを加えると消化器の機能が上がる。

〈里芋〉

◆栄養：カロリーが低く、食物繊維も豊富。便秘の解消作用のほか、血液中のコレステロールを低下させる作用、血糖値をコントロールする働きもある。ビタミンBやガラクトン（ぬめりの元）は脳細胞の活性化を促進する。

◆効能：慢性的便秘に悩んでいる人におすすめ。胃腸の調子を整え、食欲も増進する。

◆おいしい食べ方：定番の煮付けはもちろん、さつと茹でてグラタンやコロケーションなどにもよく合う。また消化の良い大根やにんじん、タンパク質のかたまりのような豆腐、繊維の豊富な里芋の組み合わせのけんちん汁は最高。便秘、高血圧、糖尿病にも効果的な健康料理。

〈なす〉

◆栄養：秋なすは皮が柔らかく、中身が引きしまっておいしい。食物繊維や糖質が主で、カロリーが低く、全体の90%以上が水分。

◆効能：古くから中国では、なすは体の熱を冷まし、血液の流れを良くするほか、腫れをとるなどの効果があると重宝された。また腹痛や下痢、関節炎、口内炎、内痔などの治療に用いられてきた。これはルチン、エルセチンといった成分の働きによるものということが最近分かってきた。血管の柔軟性を保ち、出血の防止などの効果が注目されている。さらに皮の紫色の色素はナスニンといわれて強い抗酸化作用を持ち、活性酸素の発生を抑える働きがあり、動脈硬化の予防や眼精疲労の回復に有効といわれている。

◆おいしい食べ方：油の吸収率が良く、また油と合わせることで血中コレステロールを抑制する働きが高まるという。なすは体を冷やす効果が高いので、加熱して食べるのが良い。油炒めやしき焼きがおすすめ。

〈ごぼう〉

◆栄養：中国から薬草として渡来したものの。炭水化物の1種であるイヌリンと繊維質であるセルロースを特に多く含み、これらがしゃきしゃきした歯触りのもとになる。

◆効能：食物繊維は便通を良くし、コレステロール値の低下にも効果的。

◆おいしい食べ方：独特の風味と歯ごたえが魅力。きんぴらや煮物、けんちん汁をはじめ和風料理には定番だが、豚もも肉で巻いた照り焼きとか、牛肉との塩炒めなど、洋風の料理にも相性が良い。切り口が空気にふれると変色するので、できるだけ早く使うこと。切ったらすぐ水にさらしてアク抜きをする。

〈栗〉

◆栄養：デンプン、ビタミンB1、Cを多く含んでいる。また渋皮に含まれるタンニンが抗ガン物質として、最近脚光を浴び始めている。

◆効能：筋肉や骨を丈夫にする働きがあるといわれる。胃腸の働きを強化し、血液の流れを良くする働きもある。

◆おいしい食べ方：渋皮をむかず、渋皮煮がおすすめ。もちろん定番の栗ご飯、栗おこわやお菓子など秋の味覚に欠かせない素材。鮮度が落ちやすいので早めに調理を。

〈さんま〉

◆栄養：さんまやマグロやイワシなど、青魚の脂に多く含まれている不飽和脂肪酸の中のEPAは中性脂肪を減少させる効果、DHAはコレステロールを下げる効果がある。また、貧血に効果のあるビタミンAも豊富。さらにたんぱく質は、牛肉やチーズなどよりも質が良いといわれる。

◆効能：胃腸を温め、疲労をとり元気にしてくれる。まさに夏の疲れをとるにはうってつけ。EPA、DHAは脳卒中や動脈硬化など生活習慣病の予防に役立ち、脳の活性化や視力の向上に効果的と言われる。

◆おいしい食べ方：焼きが定番だが、煮ても揚げてもおいしい。丸ごと食べるには炊き込みご飯も推奨。できるだけ内臓も食べるのが通の食べ方。

この旬は「温野菜」がおすすめ

秋はきのこ類、さつまいも、里芋などエネルギーの高い炭水化物系や、ご飯によく合う野菜が多いのが特徴です。冬に向かって脂肪を蓄えていこうとするデンプン質のものが多く、うま味や香りを活かす調理でおいしく頂きたいものです。

そこでおすすめが「温野菜」。野菜に含まれる食物繊維は、コレステロール値を下げて動脈硬化を防いだり、高血圧予防、糖尿病予防の効果があるのは衆知の事実です。たとえば、たっぷりゆであげた温野菜は、加熱してあるので生に比べ消化吸収しやすく食べる量も生野菜より多く食べられます。生の方が栄養分があるように思われがちですが、栄養分のビタミンEやカロテン、ミネラルは加熱しても減りません。唯一ビタミンCは熱に弱いのですが、その分多く食べられます。野菜や果物などの天然食品を長時間加熱すると、抗ガン作用、抗ウイルス作用、抗菌作用を持つ物質DHCPが生成されるということもわかってきました。失うものがあるとしても、それを凌ぐ多くの効果を生み出す栄養分を信じて、野菜は生、という考えをすてて、この秋は温野菜を食べましょう。

（資料出典先：農林水産消費安全技術センター healthクリニックなど）

【秋の味覚ランキング】秋の味覚と聞いて思い浮かべる食べものは？

総合	男性	女性
さんま……83.8%	さんま……85.8%	さんま……81.5%
栗……70.3%	栗……81.4%	マツタケ……65.2%
マツタケ……65.0%	マツタケ……64.8%	栗……59.2%
柿……45.4%	さつまいも……55.6%	柿……38.2%
梨……44.5%	梨……53.2%	梨……35.8%
さつまいも……41.9%		
ぶどう……29.8%		
きのこ類……22.9%		
きんなん……18.7%		
かぼちゃ……10.6%		

※複数回答

（oriconグルメ調査より）

文：金澤俊行（フーズコア顧問）

2.包材は消費者との橋渡し

(3) 消費者の目

前号では、原材料表示欄で消費者が気にする「遺伝子組み換え食品」について、その対象となる食品は、大豆、とうもろこし、ばれいしょ、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜など農作物ならびにこれらの加工食品で、表示には義務表示と任意表示とがあることを述べました。

今回は、消費者の中で特定のアレルギー体質を持つ人にとって、誤って食べると命取りになるかもしれない「アレルギー物質を含む食品の表示」について触れます。

食物摂取によるアレルギーとは、「アレルギー物質を含む食品」という特定の食物の摂取により、血圧低下、呼吸困難又は意識障害等様々なアレルギー症状を引き起こす現象です。食品衛生法によると、食品を食べて生体に障害を引き起こす反応のうち、通常は、生体に異物（抗原）が入ってくるとこれに対して防衛しようとする働きにより抗体が作られ（抗原-抗体反応）、その後の抗原の侵入に対して、この抗体がよい方に働けば病気の発症を抑えて免疫ができますが、アレルギー体質を持っている人の場合は、その後の抗原の侵入に対して過敏な反応をして、血圧低下、呼吸困難又は意識障害等様々なアレルギー症状を引き起こすというものです。このアレルギーの原因となる抗原が「アレルゲン」と呼ばれ、5大アレルゲンは何々と習ったのではないかと思います。

この食物アレルギーの原因食物に関する資料は、〈表1〉に示すとおりです。この表は、全国即時型食物アレルギーモニタリング調査から引用しています。

年齢別の発症例では、平成19年の調査によると、幼児には、鶏卵、乳製品、魚卵、小麦、そば、ピーナッツが、少年から青年以上になると、えび、かに、小麦、果物類、魚類、卵とアレルゲンが変化しています。

このような調査結果から、食品衛生法では、現在の食物アレルギーの表示については次のようになっています。

〈表2〉に示すように「表示が義務づけられたもの」と「表示を奨励するもの」に分けられていますが、表示には何れの表示でも消費者の目に分かるようにすることが求められています。

これら表示の対象食品は、〈表2〉の原材料を含む容器包装に入れられた加工食品・食品添加物です。アレルギー物質を含む食品の表示は国際的にも表示することが合意されています。

表示方法は原則として、〈表3〉に示した、1「特定原材料等の名称」、2「代替表記」、3「特定加工食品の名称」のいずれかを表示することになります。原材料表示の中に特定原材料が含まれていれば改めて記載する必要はありません。また、特定原材料由来のタンパク質が微量でも含まれている場合は、表示しなければなりません。しかし、加工食品1kgあたり、その特定原材料等の総タンパク量が数mg未満の場合は表示が免除されています。

〈表1〉即時型食物アレルギー原因食物

平成13・14年度				平成17年度			
No	原因物質	度数	%	No	原因物質	度数	%
1	鶏卵	1486	38.3	1	鶏卵	906	39.5
2	乳製品	616	15.9	2	乳製品	418	18.2
3	小麦	311	8.0	3	小麦	199	8.7
4	そば	179	4.6	4	いくら	103	4.5
5	えび	161	4.1	5	ピーナッツ	95	4.1
6	ピーナッツ	110	2.8	6	えび	73	3.2
7	いくら	87	2.2	7	そば	74	3.2
8	大豆	76	2.0	8	キウイ	41	1.8
9	キウイ	40	1.9	9	大豆	39	1.8
10	バナナ	40	1.0	10	かに	31	1.4
	かに	40	1.0	11	バナナ	28	1.2
12	鶏肉	23	0.6	12	くるみ	25	1.1
	くるみ	32	0.8	13	まぐろ	14	0.6
14	いか	30	0.8	14	りんご	13	0.6
15	さば	24	0.8		やまいも	13	0.6
16	豚肉	23	0.6	16	もも	10	0.4
17	さけ	22	0.6	17	メロン	9	0.4
18	ゼラチン	18	0.5		ごま	9	0.4
19	やまいも	15	0.4		たい	9	0.4
20	もも	14	0.4	20	いか	8	0.3
21	メロン	13	0.3		さけ	8	0.3
	まぐろ	13	0.3	22	ゼラチン	7	0.3
23	たこ	12	0.3		カシューナッツ	7	0.3
24	牛肉	11	0.3		あじ	7	0.3
	ごま	11	0.3	25	ぶり	6	0.3
	たら	11	0.3				
27	りんご	10	0.3				
	あじ	10	0.3				
	はたてが	10	0.3				

※注意：食物アレルギーの原因物質は時代の変遷に伴い変化していくことが考えられることから、即時型食物アレルギーの実態をほぼ3年ごとにアンケートを取られているとのことです。（引用：食品衛生研究Vol58,2008.8）

〈表2〉食物アレルギーの表示

規定	表示の義務	特定原材料等の名称	理由
省令	表示の義務（7品目）	卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生	発症件数が多い
通知	表示を奨励（任意表示）（18品目）	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	過去に一定の頻度で発症件数が報告されたもの

（引用：食品衛生法：アレルギー物質を含む食品に関する表示について）

〈表3〉表示方法（特定原材料のみ）

1.特定原材料等	2.代替表記（特定原材料等と同じものであると理解できる表記）	3.特定加工食品（原材料として特定原材料等が含まれていることが理解できる表記）
卵	玉子、たまご、タマゴ、エッグ、鶏卵、あひる卵、うずら卵など	マヨネーズ、オムレツ、目玉焼き、かに玉、オムライス、親子丼
乳	牛乳、加工乳、乳飲料、脱脂乳、チーズ、バターなど	生クリーム、ヨーグルト、ミルク、アイスクリーム、アイスミルク、ラクトアイス、レーズンバター、プロセスチーズ、牛乳がゆ
小麦	こむぎ、コムギ	パン、うどん、小麦粉
そば	蕎麦、ソバ	そば粉、そばぼうろ、そば饅頭
落花生	ピーナッツ	ピーナッツバター、ピーナッツオイル、ピーナッツクリーム
えび	エビ、海老	さくらえび、えび天ぷら
かに	カニ、蟹	カニシユウマイ

（引用：食品表示ハンドブックより、一部修正）