

家計簿って、スゴイ!

皆さんはなにごとにつけ俯瞰しながら物事を進めていくということをしていますか。全体像を見極めてスケジュールを立てて取組んでいますか。「当たり前!」という声が無数から聞こえてきそうですが、仕事でしたら、おっしゃる通りかもしれません。

しかし、どうでしょう、私生活ではいかがですか。私とは言いますと、てんでダメです!胸を張るつもりはありませんが事実なので仕方ありません。例えば、〇〇をしようと思いきや立ち始めます、けれどその後の未来の自分を描いたりしてはしていない。お金のこともそうです。毎月ざっくりどの位を使ったか、というより足りたか足りないかはわかりますといった具合で何にいくら使ったかとなると自信も無く、月末に慌てて帳尻合わせをしたりして…。そこで昨年、一念発起して「家計簿」を付け始めることを決意。とにかく一年間の支出の流れを掴むぞと意欲満々でスタートしました。

何より一年間続けることが大事なのでごくシンプルな家計簿に挑戦です。まず、一週間ごとの支出を記入していき、月末にざっくり項目別に集計します。節約することは目的としていません。いつもと変わらぬ生活を続けた結果を把握するのが目的です。どんどんその実態が見える化されていきます。しばらくすると私の中に小さな変化が。毎月の支出をもう少し減らせないだろうかと考え始めたのです。支出を減らす…単純なことです、使わなければいいのです。

まず手始めに、明らかに買い過ぎと思われるベットの関する買い物を自粛することに。思わず手にとったおもちゃも必ず一度は戻し、その場を離れる(よく言われている方法の実践です)、気持ちが落ち着き買わないのをやめました。可愛いポストイットを発見(当時ハマっていたのがこのポストイット集め)、これも一度元へ戻しその場を移動、買わずに帰りました。何だ、以外と簡単だなと、いろいろなものにこの方法を試しました。すると又また変化が、初めは面白くもあったこの方法がだんだんストレスになってきたのです。なんでもかんでも我慢しているような、こんな風なら今まで通り月末に力技で帳尻合わせした方が良いかな、でも…。

結局「支出を減らす」ということは、全然単純なことではありませんでした。

年末近づく11月頃に家計簿に行き詰まり、十一カ月間

の家計簿をじっくり振り返ってみることに…。ふと思えます、この家計簿は使ったものを記しているだけ、家計簿によって生まれ、実行したことは、早く言えば「我慢」だけ!?面白くありません、なんだか突におもしろくない。しかし、このまま家計簿をやめる気にもなれず、もやもやを抱え本屋さんへ。季節はちょうど年末、一年で最も多くの家計簿帳が売られている時期です。

店内に入ると婦人向け雑誌コーナーの目立つ所に、各社から発売されている家計簿がズラ〜!当然片っ端から内容を確認。なるべく現金を持ち歩かないようにしている私は「袋分け(一カ月の収入を現金であらかじめ目的ごとに袋分けにして管理しようというもの)タイプ」は×。さらに「主婦の〇」が出している様な、開いただけで上級者向け、みたいなタイプも×!圧倒されてやる気が起きません。あとは月日が印刷されていないタイプも×。イベント感が無くモチベーションが続くような無いので。そして当然去年使用した、とってもシンプルな使ったお金を記入するだけのタイプも×!こんな具合でやっとの想いで選び抜き、厳選の1冊を購入しました。

今年の家計簿、まだ使い始めて間もないですが去年とは違うパワーを感じております。なんと、まず始めに年払いの費用(忘れた頃にやってくる税金や保険等の年間の決まった支払い)を年取から確保します、預金分も確保。続いて各月の固定経費を確保、ここに旅行費等年間に使いたいイベント費も確保。残りが流動経費、一カ月に使える経費ということです。まずは年で捉え、細分化していく感覚です。家計簿を付けているプロの主婦の方には「片腹痛い」と言われそうなこととは分かりつつも敢えて言いたい。この方法はスゴイ。節約モードを働かせるべきお金と心置きなく使えるお金を分けてくれたのです。これですと我慢している状態からは解放されました。でも、最低限の無駄使いは抑えられる。それはストレスというよりむしろ小さな欲びにすら感じられるのです。

去年と同じようでも違う今年「家計簿ライフ」。去年はなんだか拘束感、今年はなんだか掌握感。自分で自分の経済を握っている感じが高揚感と自信を与えてくれます。

家計簿でちょっぴり前向きになれる幸せ、皆様もいかがですか?



こんな時代だからこそ

デフレ脱却!!

景気が良くなることは素晴らしい事ですが、物の値段が上がっていても収入が伴わなかったら生活は苦しくなるのでは???が私達庶民の素朴な疑問です。女性や子供たち、そして経済活動をリタイアされた方々はおさらいでしょう。なかなか難しい問題ですね。



円安で輸出を盛んに!!!

素晴らしい事ですが、輸入品を扱う方々にとっては、如何でしょうか?ブランド物は以前ほど簡単には買えなくなるでしょうし、輸入品に頼らざるをえない食品業界にとってもただ事ではないでしょうし、「円高還元」ではなく「円高ごめんさい」になってしまっただけは笑えません。生活はますます厳しくなってしまうかも…。これもまた生活者の本音ではないでしょうか。

なんて政治が頑張っているのに、言葉尻を捉えて文句ばかり言っただけはいけません。



みんな!元気になろう! 将来に不安を持たなくて済むような、 活気のある社会を創ろう!

がその本当の意味と知れば、これは応援しなければいけない。いや、社会の一員として、大いに参加しなければいけない。そう思います。

私達の仕事も大いに輸入に頼っており、原油高・円安はダブルパンチです。多くのお客様方も同様でしょう。さあ大変です。

長期間のデフレで、『景気がよい』状態を忘れていました。バブルの再来は決して許すべきではありませんが、ここでもう一度踏ん張りましょう。元気な社会を今一度!!

がんばろう!日本。

季(とき)を彩る一年中行事を尋ねて(1)ー

私たちは年中行事の中に生きています

私たちの日常生活の中で、年中行事が大きな存在であるということをお気づきになっていますか。

年中行事とは、毎年同じことがらを繰り返すこと。日本には正月から始まって、一年間にじつに多くの行事があります。元旦に雑煮やおせち料理を食べ初詣をする、といったところから、何の目的で、どんな意味なのか判らないが、昔から行ってきたから、その月日が来ればやらなければならないと考える一思い出してみてください。身の回りに、それがなんと多いことかということ。簡素化されてきたとはいえ、多くの人が自分の家や地域で古くから受け継がれてきたことを同じように行っている筈です。べつに法律で定められているわけでもないのに。

我が国は春夏秋冬と四季があり、それぞれを彩る豊かな自然に恵まれた国です。年中行事も一年を通じて様々な行事がこの四季（季節）の変化を教えてくれるように配置されています。三月の雛まつりは春を、五月の端午の節供は夏が近いことを、また十一月の七五三を迎えると冬の到来を予感させるように人々に季節を感じさせ、また思い起こさせます。まさに年中行事の中に生きているのです。今シリーズは、本誌の刊行にあわせ、いくつか年中行事の蘊蓄をお届けします。

2月一初午（はつうま） 始まりは農業の神様

二月の最初の午（うま）の日をいい、伏見稲荷大社（総本宮・京都府）を始め、豊川稲荷妙厳寺（愛知県豊川市）、祐徳稲荷神社（佐賀県鹿島市）、笠間稲荷神社（茨城県・笠間市）など、全国に散在するお稲荷さんの祭りをいいます。元々は農業の神として全国に広がったもので、豊作を祈って農作業がはじまる旧暦の2月に行われていました。江戸時代になると商売繁盛・招福・大漁・厄除け・子授けなどなんでもご利益という神様になります。「伊勢屋稲荷に犬の糞」といわれるほど稲荷社が勧請され、町々の辻だけでなく大きな商家などは敷地の中に赤い鳥居と祠をつくり、個人の守り神とするところも多かったといいます。この日はお稲荷さんの使者である狐の好物とされる油揚げや油揚げの中に五目すしを詰め込んだものを奉納するのが習わして、これがのちにいう「いなり寿司」の始めです。また江戸時代では、この日が子供たちの寺子屋入門日でした。

かつては立春以降の最初の「午の日」でしたが、現在は新暦の2月の最初の「午の日」に行われ、今年は2月9日でした。また二の午は2月21日、三の午は3月5日で、これに合わせて祭礼が行われるお稲荷さんもあります。

三大稲荷とは

「三大稲荷の1つ」という謳い文句のお稲荷さんを見かけますが、これには定説がありません。総本宮である伏見稲荷大社では一三大稲荷は地域によってことなる一として、三社を限定していません。しかし一般的には、総本宮の伏見稲荷大社（京都府・京都市）、祐徳稲荷神社（佐賀県・鹿島市）、豊川稲荷妙厳寺（愛知県・豊川市）が三大稲荷とされています。このほか、瓢箪山稲荷神社（大阪府・東大阪市）、笠間稲荷神社（茨城県・笠間市）、最上稲荷妙教寺（岡山県・岡山市）などが三大稲荷の1つとして挙げられています。ここで不思議だと思いませんか？神社ははずなのに、豊川稲荷などお寺にあるお稲荷さんがあることを。これは「神仏習合思想」といい、土着の信仰（神）と仏教信仰を1つの信仰体系にしたことによるものです。まあ固いことは言わずに、いっしょでもいいじゃない、といったところでしょうか。

ユニークな郷土料理「しもつかれ」

主に栃木県・群馬県・茨城県・埼玉県・千葉県など北関東で食される伝統の郷土料理で、初午の日に赤飯と共にお稲荷さんにお



供えます。語源は12世紀鎌倉時代初期の「宇治拾遺物語」や「古事談」などに記述されている「酢むつかり」が有力ですが、定説はありません。江戸時代、飢饉のときに飢えを凌ぐための食べものとして使われたといい、この地域以外では福島の会津地方だけに伝わる料理です。

材料は塩鮭の頭、節分の豆、大根、ニンジン、酒粕、油揚げなどで、味付けは醤油、砂糖など。

出来たての熱々もいいが、冷めたものを熱いご飯にかけるのが美味しいといい、また熱燗の肴にも合うとか。鮭の頭やくず野菜みたいなものを酒粕といっしょに煮込んでいるので、見た目も臭いもかなり個性的なようです。

3月一雛祭り 元は厄災を祓う行事でした

今さら説明の要もないと思いますが、3月3日に雛人形を飾って、女の子の健やかな成長を祝う行事。上巳（じょうし）の節供、桃の節供ともいわれ、旧暦の3月3日（現在4月ごろ）、紙などで作った人形（ひとがた）で自分の体をなで、厄を人形に移して川や海に流す行事（流し雛）から生まれたといえます。現在の寿ぐ行事とはまるで違った目的、物忌みの行事だったのです。

それが現在のような雛祭りになったのは江戸時代以降のことで、平安時代の頃にはすでにあった女兒の「雛遊び」の雛人形がその原形になりました。当初の雛飾りは男女1対の内裏雛だけでしたが、時代が下るにつけ「三人官女」や「五人囃子」などが飾られるようになっていきます。

男雛は右か左か

現在、雛段の飾りは、向かって左に男雛、右に女雛を置きます。しかし西日本、特に京都では向かって右に男雛、左に女雛が飾られます。これは古い御所の伝統に倣ったものといい、左（向かって右）が高い位置と定められていたからです。現在のようになったのは、明治以降皇室の西洋化に伴い、大正天皇が即位式で右に（向かって左）に立ったことから、それが一般化したものといえます。

定番料理にもワケがあります

雛祭りにはご存知のように、昔からの伝わる伝統料理があります。それぞれの料理や色にも縁起の良い意味が込められています。

- はまぐりの吸物
平安時代の「貝合わせ」遊びなどで知られる雛祭りの代表的な食べもの。貝殻が対でなければびったりあわないことから、仲の良い夫婦をあらわし、一人の人と添い遂げるようにとの願いを込めたもの。

- 菱餅
緑・白・ピンク（紅）の3色の餅を菱形に切り重ねたもの。色の意味は諸説あるが、緑は「健康・長寿」、白は「清浄」、ピンクは「厄除け」が込められているのが一般的解釈。緑餅は増血効果があるといわれるヨモギを混ぜ、白餅には血圧を下げるといわれるヒシノ実が入り、ピンク餅には解毒作用があるといわれるクチナシで色を付けている。

- ひなあられ
餅に砂糖を絡めて炒った代表的な和菓子。緑・黄・白・ピンクの4色で4季を表す。デンプンが多く、1年が健康で幸せに過ごせるようにという願いが込められている。因みに、関東は米粒大で甘い。関西は普通のあられ。醤油味などのものをひなあられと呼ぶ。

- 白酒
元々は桃の花びらを漬けた「桃花酒」が飲まれたという。桃は邪気を払い、気力や体力の充実をもたらすということで、中国から伝えられた。江戸時代になってみりんに蒸した米や麹を混ぜて1ヵ月ほど熟成させた「白酒」が親しまれるようになった。

- ちらし寿司
寿司そのものといわれは無いが、エビ（長生き）、れんこん（見通し）、まめ（まめに働ける）など縁起の良い具が祝いの席に相应しいとされた。みつ葉、玉子、ニンジンなどが華やかな彩りを添え、食卓に春を呼ぶものとして、雛祭りの定番メニューになった。

いかがでしたでしょうか？こんな風に行事を語り、それに纏わる食べ物のいわれなどをお伝えしていきたいと思っています。

包装食品のしるし No.33

文：金澤俊行（フーズコア顧問）

包装食品の包材をとりまく規制

〈閑話〉

食品の安全管理への要求

小売店の店内には色々な色彩にデザインされた包装食品が陳列されています。広い売り場に行くと壮観な眺めです。これら食品分野は異なるけれどそれぞれの食品メーカーが皆「安全な食品ですよ」と表示して提供しているものです。モノづくりに従事した者にはそのように訴求したいですね。

通常、モノづくりにとって、安全な食品を作り出す生産現場で、安全という尺度として安全第一（労働安全）と品質第一（食品安全）というスローガンを掲げて作業し、品質第一には品質管理手法で実務をこなし、苦情はないものと判断、いや、自己満足して商品にして小売店に送り出す。ところがお客様から苦情が発生する。商品は涙を流して帰ってくる。苦情はなくなるのです。苦情処理対応には手間がかかります。お客様があつての商品ですから対応の仕方如何で良くも悪くもなりかねません。

苦情をなくしたいと現場はもっと優れた安全管理手法はないかと安全な管理手法へ目を向けます。そこで宇宙飛行士の食品は飛行士に危害を与えないために完全に安全でなければならないという状況から生まれたHACCPシステムという管理手法が目玉されました。このHACCP手法はすでにどんなものかは説明しましたので理解されていると思いますが、食品を構成する全ての物（原材料を始め、包材、製造工程、使用する水・器具・容器、設備・機械、作業者、物流業者、消費者まで）について、あらゆる角度から工程毎に3危害について検査をし、危害物を除去して安全性の向上を図り、苦情をなくすための安全衛生管理手法です。

食品の管理手法について現場に目を向けてみると、全てがそうとは言えないが、品質第一という観点から色々な手法が採用されています。例えば、モノづくりの安全な管理手法に関連する用語で見ると、QC、SQC、TQC、TQM、GMP、GAP、GHP、SOP、SSOP、PP、HACCP、ISO9000、ISO22000、FSSC22000、AIB、総合衛生管理製造過程などがあります。これらは、食品メーカーに要求されている品質・安全管理の手法を表現しています。どんな手法内容なのかその概略を以下に示します。

* * *

- QC（Quality Control）
品質管理。お客様の要求に合った質の高い製品やサービスを提供するために製造工程上に設定される製品の品質管理基準。PDCA管理サイクルが基本で運用する。
- SQC（Statistical Quality Control）
統計的品質管理。
- TQC（Total Quality Control）
全社の品質管理。QCを全社の視点に広げた品質管理基準。
- TQM（Total Quality Management）
総合的品質管理。品質を中核として全員参加による改善を重視する経営管理手法。TQCが現場主眼に取り組むのに対し企業全体の経営戦略として取り組む。
- GMP（Good Manufacturing Practice）
適正製造規範。HACCPシステムの基盤でHACCPを導入するに当たっての前提条件になっている。安全性でより良い品質や健全性を有する医薬品・食品を製造するための製造時の管理・遵守事項が定められている。従業員、設備・機械、原材料、製造管理、品質管理、衛生管理、バリデーション、苦情と製品回収、委委託製造、自己点検、文書

化などについて管理の目標・目的を示す。

- GAP（Good Agriculture Practice）
適正農業規範。安全で衛生的な農産物を流通させるため、農家は病原微生物の農産物への付着防止や農薬の適正使用等を守り、文書で記録を残す取り組み。HACCPを実施するための前提条件である。
- GHP（Good Hygiene Practice）
適正衛生規範。食品の衛生管理全般の取り扱い、衛生的な環境維持の保法等HACCPを実施するための前提条件である。
- SOP（Standard Operating Procedure）
標準作業手順。5W1Hで工程毎に作業の担当者や部署、作業手順、使用する器具の名称及び仕様、使用する原材料、添加物及び包装資材、作業の所用時間などを記載。
- SSOP（Sanitation Standard Operating Procedure）
衛生標準作業手順。5W1Hで具体的に衛生管理する手順を示す。食品衛生法で示す衛生標準作業管理の要件（施設・設備、従業員の手洗い、従業員の健康管理、トイレの衛生管理、機械・器具の洗浄殺菌、交差汚染の防止、飛沫・ドリップなどの汚染防止、防虫・防鼠、使用水、排水・廃棄物、食品の取り扱い、有害物質取り扱い、製品の回収、検査機器の要件及び制度、記録などが対象）に基づいて工場の衛生管理を実施する。HACCPを実施するための前提条件である。

- PP/PRP（Prerequisite program）
一般的衛生管理プログラム。HACCPを実施するための前提条件である。内容はGMP+SSOPからなる。
- HACCP（Hazard Analysis Critical Control Point（System））
危害分析・重要管理点（方式）PPを前提条件とした安全管理のシステム。全行程について工程毎に3危害（生物学的危害、物理的危害、化学的危険）について危害分析し、危害を除去し、安全性、健全性、品質を確認する衛生的で計画的な管理方法。コーデックスのHACCP実施のためのガイドラインで導入するための7原則12手順が示される。
- ISO9000（International Organization For Standardization 9000/QMS：Quality Management System）
国際的標準化機構9000。国際規格。品質マネージメントシステム。要求事項8項目で構成される。①適用範囲、②引用規格、③定義、④品質マネージメント、⑤経営者の責任、⑥資源の運用管理、⑦製品実現、⑧測定、分析及び改善。
- ISO22000（International Organization For Standard22000 /FSMS：Food Safety Management System）
国際的標準化機構22000。国際規格。食品安全マネージメントシステム。お客様が安心して購入できる製品を提供するために、企業全体で構築された仕組みを運用しながら自社の発展を図る。要求事項は8項目で内容はPP=PRPとHACCPで構成される。①適用範囲、②引用規格、③定義、④食品安全マネージメント、⑤経営者の責任、⑥資源の運用管理、⑦安全な製品の計画と実現、⑧FSMSの妥当性の確認、検証及び改善。

- FSSC22000（Food Safty System Certification）
食品安全システム規格。オランダの財団FFSC（Found ation for Food Safety Certificatio：食品安全認可財団）がPRPを補うために独自で作成されたPAS（一般的な衛生管理）をISO22000のPRP要求事項に新たに追加して作成された要求事項。①手直し品、②回収手順、③食品包装容器に関する情報及び消費者の認識、④食品防御、バイオビザランス、及びバイオテロリズム、⑤食品包装容器の設計及び開発。

- AIB（American Institute of Baking）
米国製パン研究所が制定した規格。正式にはAIBフードセーフティ指導・監査システムと呼ばれる。安全な食品を製造するために取らなければならない行為のガイドラインであるGMPを重視した食品安全管理システム。PPの一種で、食品の製造における構造・設備と衛生管理についての規格。
- マル総（総合衛生管理製造過程）
日本のHACCPシステム方式。HACCPシステムを適用した特定の食品（乳・乳製品、食肉・食肉製品、容器包装詰加圧加熱殺菌食品、魚肉練り製品、清涼飲料水）の製造又は加工の方法及びその衛生管理の方法について、営業者の申請に基づき厚生労働省個別に承認する仕組み。