

2008/06/30 (mon)

S.C.WORKS 今週のスタディ！

【ヘッドライン】

- 1) 「選べる塩 公正マーク」
- 2) 「糖質 80%オフのパン」
- 3) 「苔でラクラク屋上緑化」
- 4) 「日光浴で快適生活」

1) 「選べる塩 公正マーク」

1997年に塩の専売制度が廃止され、百貨店などに様々な種類の塩が並ぶようになった。日本では各国の塩関連商品の売れ行きが好調で、現在国内では約1500種類以上が売られているとみられるが、原産地や原材料などの表示について統一された基準はなく、各社バラバラの状態が続いていた。2004年には、外国産の塩を使っているのに国内の原材料だけでつくられたような表示をしたとして一部業者が警告を受ける問題も起きた。

そこで、塩の製造・輸入業者などが今年5月に「食用塩公正取引協議会」を設立し、自主的に表示ルールを作成、秋以降、基準を満たした商品に公正マークを付けて販売する。このマークは表示の正しさを保証したもので、商品の品質などを保証しているわけではないが、多種多様な塩商品が多く取り扱われるだろう今後、安心して購入する手がかりになるだろう。

食の偽装問題が絶えない中、こうしたマークが様々な商品につけられるのは良いことだが、消費者にマークの意味を伝える努力が今後よりいっそう必要だろう。

2) 「糖質 80%オフのパン」

最近「糖質オフ」や「糖質ゼロ」をうたう発泡酒や清涼飲料が増えている。糖質とは、砂糖や体の中で糖に変わるでんぷんのことである。メタボリックシンドロームなどの原因となるため、世の中高年が気にしている。それを減らしたパンを作ったのが鳥越製粉（福岡市）である。このパンは「パン de スマート」といい、「ふすま」と呼ばれるほとんど糖質を含まない小麦の表皮と小麦たんぱくのグルテンからなる生地に、オレンジ皮の内側にある白いスポンジのような食物繊維を加えてできている。構想から3年、研究を重ね昨年11月に販売にこぎつけた。

驚くべきはロールパン1個（57g）あたりの糖質は一般的なパンより80%少ない5.5g、食物繊維は6.5倍の7.1gも含まれているということだ。糖尿患者の方も安心して食べられる。現在は同社のホームページで販売されており、冷凍パン15個入りで2300円と高価だが、今後改良が進められより安価で世に広まればメタボを気にする世の人にも注目されるだろう。

3) 「苔でラクラク屋上緑化」

新潟県でコケの栽培を専門に行っている(有)苔匠が、苔を敷き詰めたパネルでの屋上緑化に取り組んでいる。

日照りや乾燥にも強い「スナゴケ」という品種を使用しており、真夏日に50度にも上るアスファルト面にこのパネルを敷き詰めたところ、表面温度の上昇を25度までに抑えられたという。

価格は1平方メートルあたり約2万円。苔は水やりなどの必要がほとんどないため、芝生や他の植物に比べて手間がかからず、その効果は半永久的であると言われている。また、パネル自体が軽く、砂の代わりにこぼれにくい軽石を使っているため、斜めの屋根にも取り付けることが可能。今後の動きに期待が寄せられる。

屋上緑化の取り組みは徐々に広がってきているが、やはりコストと手間がネックになっているところはまだまだあると思う。今回取り上げられていた苔なら、手間もかからず簡単にパネルを敷くことができるので、新築の建物だけでなく既存の建物にも比較的簡単に取り入れられそうだ。

4) 「日光浴で快適生活」

日差しが強まるこの季節、忌み嫌われがちな日光だが、この日光には気分を明るくしたり集中力を高める効果があることをご存知だろうか？

太陽光が目に入ると網膜が刺激され、神経を介して脳内に神経伝達物質「セロトニン」が分泌される。すると気分が良い状態が作り出され、集中力も向上、ストレスが軽減されるそうだ。これは、散歩やダンスのようにリズム感のある軽い運動でも分泌される。セロトニンが不足すると、鬱病に陥りやすくなることが知られている。

現代人は一日中オフィスで過ごすことが多く、昼夜逆転の生活も増えて日光不足に陥りがちで、その結果セロトニンが足りず鬱病にかかりやすくなったりキレやすくなると東邦大学の生理学教授が警鐘を鳴らす。

同教授によると、一日30分程度の日光浴が効果的だという。ただ、セロトニンは一定値を超えると分泌量が減少に転じ、効果は薄れる。長時間日差しの強い屋外にいる場合は、サングラスなどで目に入る光の量を調整した方が良い。また、日光浴は睡眠とも深く関係している、夜になるとセロトニンが睡眠物質「メラトニン」という、脳内の温度を下げて眠りやすくする物質に変わる。老化の予防にもつながる作用もあるという。

さらに、紫外線が皮膚に当たる事によってできるビタミンDは骨を強くするだけでなく、がんなどの予防につながることも近年わかってきた。

ビタミンDは魚やキノコからも摂取できるが、日光浴からも作らないと病気を予防するには足りない。東京都内で夏の正午ごろ半袖半ズボンの男性が30分間日光に当たるだけで、約20 μ gものビタミンDが作られる。ちなみに、同じ量のビタミンDを食べ物から摂取するには鮭の切り身を7枚程食べなければならないそうだ。

日本人には皮膚を守るメラニンが比較的多いため皮膚がんのリスクも低いので、日焼け対策に神経質になりすぎず、日光の恩恵をうけてみるのもどうだろうか。