

S.C.WORKS 今週のスタディ！

【ヘッドライン】

- 1) 「イオンモール、モイスチャーミスト導入」
- 2) 「ユッケなど生肉、表面の加熱を義務づけ」
- 3) 「有機野菜の会員制市民農園」
- 4) 「スタミナ食で夏バテ予防」

1) 「イオンモール、モイスチャーミスト導入」

イオンモールは7月6日から順次、関東を中心とする11のショッピングセンターへモイスチャーミストを導入する。

同社によると、モイスチャーミストは、高圧水を供給し、送風機と一体型でノズルにより噴霧されたミストを直線的に遠方まで幅広く拡散、気化冷却で涼しい風を送るもので、これにより周辺温度を3℃から6℃程度下げることができるという。

このモイスチャーミストは双葉リース株式会社の商品で、各地の祭事、公共施設や動物園・水族館、工場、きのこ栽培の業務用加湿器など幅広く使用されている。

節電が呼びかけられるなか、有効的なエネルギー活用の一つとして注目されるミスト。水を浴びたい程の炎天下では特に喜ばれそうだ。

2) 「ユッケなど生肉、表面の加熱を義務づけ」

厚生労働省の審議会は6日、生食用の牛肉を提供するには、肉の表面から深さ1センチ以上の加熱を義務づける新基準案を大筋了承した。食品安全委員会に基準案の評価を依頼し、罰則付きで10月の施行を目指す。

新たな基準案では、生食用の原料となる肉は、解体した枝肉から切り出したものと規定した。この結果、ほとんどの飲食店では生食用に加工することはできなくなり、食肉処理業者から加工済みの肉を購入することになる。

殺菌では、肉の塊を真空パックなどで密封した後、熱湯につけて、表面から1センチ以上の部分を60度の状態にしたまま2分以上加熱することを義務づけた。測定器で深さ1センチの温度を測りながら実施する。

重さ約500グラムの肉を85度の湯につけた場合は約24分、約250グラムならば約10分必要になる。加熱を終えたら、すぐに10度以下に冷却。加熱部分を削り取れば、生食用として提供することができる。ただ、削り取る部分が多くなるため、ユッケなど生肉を提供できる飲食店は減り、価格も上昇する可能性がある。

保存する場合は4度以下、冷凍ならば零下15度以下とした。生食用の加工は、一定の技術や知識を持った人が行うようにする。1998年に設けた衛生基準では、細菌は表面に付着していると考えられ、表面を削るトリミングをすれば生食用として提供できるとしていた。しかし、国立医薬品食品衛生研究所の実験で、牛肉は熟成が進むと表面に付着した細菌が内部へ浸透することがわかった。解体4日目で1センチも内部へ入り込むという。

たくさんの犠牲者を出した焼肉店の食中毒事件を受けて、このような方向に向かっている。死に至る程の食中毒は恐ろしいが、一方でこれまでの基準は何だったんだろうかと考えさせられる。新たなルールや罰則を設けても、「闇ルート」は間違いなく出てくるだろう。自ら危険をまねかないことに越したことはないが、何だか複雑な心境だ。

3) 「有機野菜の会員制市民農園」

安全・安心な食への関心が高まる中、有機 JAS 認定の農地を使った会員制市民農園が今月、本格オープンした。

医薬品・健康食品などの企画開発・製造・販売を手がけるドクターズチョイス（東京都千代田区）が運営する「八街ふれ愛オーガニックファーム」（千葉県八街市）で、本物の有機野菜を会員自身の手で育てられるという。

会員が利用できる区画は15平方メートル（入会金5万2500円、年間利用料7万5600円）、30平方メートル（10万5000円、15万1200円）、45平方メートル（15万7500円、22万6800円）の3タイプを用意。家族や仲間での利用、企業の福利厚生、レストランの専門農園としても利用できる。

同ファームは「土や種は外部からの持ち込み禁止」（ドクターズチョイスの山本明男社長）で、有機農法に徹底的にこだわっている。会員には専門家が有機農法指導などの栽培支援も行う。農園に来られない場合には同ファームの作業員が会員に代わって雑草取りや水やり、収穫の代行・宅配にも対応する。

同ファームのコンセプトは「ふれあい」。家族や仲間と来て、自然や土とふれあいながら農作業に汗を流せば絆も深まるとの考えから、旬なトマト、キュウリ、ナスなどを取って食べる“自産自消”の「大収穫祭」を24日に行うなどさまざまなイベントも企画している。

放射能問題、生肉の食中毒など食に対して不安な問題が多く起こる今のニーズに合ったサービスだと思う。地産地消が広まり、次は“自産自消”がキーワードになるかもしれないので、注目したい。

4) 「スタミナ食で夏バテ予防」

夏バテは通常「慢性熱中症」ともいわれ、高温の外気・大量の発汗・胃腸の消化能力低下などの原因で、食欲不振・睡眠不足などの症状が表れ、結果「慢性疲労」が引き起こされる夏特有の症状だ。

日本の夏は高温多湿で、さらに近年のヒートアイランド現象や地球温暖化により、外気は高温。その外気に対応し熱を体内に溜め込まないようにするため、大量の汗で体調を整えてい

る。しかし、大量の汗と一緒に体内に蓄積されていたビタミン類やミネラル類と一緒に流出されてしまうため、それらを補っていく食生活が大切。

特にビタミン類やミネラル類が失われると、神経や筋肉の機能が低下し、疲れやすくなる。

疲労回復に有効なのは、ビタミンB1・B2・鉄などの栄養素を中心としたバランスのよい食事を取ること、体内に疲れをためない食生活を心がけることだ。

夏バテ予防として効果がたかいのが「豚キムチ」。豚肉には炭水化物をエネルギーに変える栄養素が豊富に含まれており、100gから150g食べると、1日必要なビタミンB1を摂る事が出来る上に、キムチでその他のビタミンを補い、酸味と辛みで食欲増進を促す事が出来る。

食欲が無い時には、梅干しなどに含まれるクエン酸が有効だ。

クエン酸には胃腸の調子を整える効果が有るほかにも、肉体疲労時に出来る乳酸を炭酸ガスに分解することにも効果が有り、また新しい乳酸の抑制もしてくれることから、疲労に効果が有る。効果的な食事を適度にとり、夏バテを予防したい。

一般的に「スタミナ食品」と思われている“にんにく”や“うなぎ”は、特別栄養が豊富な食品というわけではないようだ。気分を盛り上げることも大事だが、食欲が低下する時期は効率よく栄養を摂って少しでも疲労が抑えられればと思う。