

全学調 第10号

はぐくみ

発行者 全国学校調理師連合会
会長 山中 弓子
貝塚市三ヶ山662-1
Tel・fax 072-446-1667
平成24年 4月 1日 発行

東日本大震災により被災された皆様へ、心よりお見舞い申し上げます。

平成二十三年
冬季研修会 開催

日時 平成二十四年

一月二十九日(日)

場所 プラレ西宮4F

参加者 当会員五十一名

◇会長挨拶

おはようございます。

遠い所、皆さん沢山出席して頂き有り難うございます。今日はアレルギーについての話をさせて頂きます。

現在は、様々なアレルギーがありますが、そのアレルギーの要因を学習し、現場での除去食・対応食をする事に意義があると思えますので、しつかり先生の

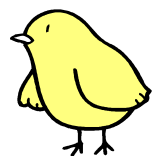
お話を聞いて職場に戻られたらそれを活かした調理が出来る事を願っております。

また、東日本大震災で昨年は大変色々な事がありましたけれど、本当に人々の絆の強さを見直す時期でもありました。今後近々にも大震災が予測されているとの報道がありますが、その時に私達が今の設備・施設・人材の中で何が出来るのだという事を考えなければなりません。昨年の東日本大震災の状況の下でどのような学校給食がされていたのか知りたくて、昨年十月二十六日～二十八日 学校給食ソリユーションセミナーに参加してきました。「震災時の給食調理現場の役割」と題して、学校給食の調理場でもその機能を活かした支援が様々に行われました。助言者に金田雅代先生をお迎えして、福島県・岩手県・山梨県の学校給食センターから被災者支援の取り組みを発表して頂き、又、宮城県の小学校からは震災時の取り組みと合わせて、給食再開に向けて簡易給食や再開後の子ども達の様子等を聞く事が出来ました。

内容については改めてお話ししたいと思います。これからも必要な時に出せる様に学習して、皆さん一緒に頑張ってください。今日は多くの方に参加して頂き、有り難うございます。

食物アレルギー

消化吸収と免疫応答
考え方と対処の変遷



黒江 兼司氏

徳洲会東京本部 小児医療対策室長
大阪本部 顧問 神戸徳洲会病院 小児科

アレルギーの定義

異物を認識し、排除しようとする人の本来の反応が過剰に出たもの。

原因食物を摂取した後免疫学的機序を介して生体にとって不利益な症状(皮膚・粘膜・消化器・呼吸器・アナフィラキシー等)が惹起される現象

食中毒・毒性食物による反応・食物不耐症(仮性アレルゲン・酵素異常症等)は含まない。
日本小児アレルギー学会誌 2003年より

アレルギーというのは人間の本来の反応で、食べ物というのは、有る意味異物なのです。消化・吸収があり初めて栄養になる。

食物アレルギー

〔乳幼児〕

多くはアトピー性皮膚炎を合併
主原因は鶏卵・乳製品・小麦（乳幼児）
加齢とともに耐性獲得（80～90%）

〔学童・成人・新規発症のアレルギー〕

甲殻類・小麦・果物・ソバ・ピーナッツ
耐性は得られにくい
気道粘膜の腫れが気道を狭くし呼吸困難に
なり危険な状態にもなる。

アレルギーの症状

〔皮膚〕

かゆくなる・赤くなる・じん麻疹
粘膜症状 目や唇が腫れる

〔消化器〕

嘔吐や下痢

〔呼吸器〕

息が出来なくなる。真っ青になり血圧もな
くなっていく。
アナフィラキシーショック。全身に様々な
症状が一気に出現。重症化するとショック
状態になり命の危険。

〔食物アレルギーの変化した起こり方〕

〔食餌依存性運動誘発アナフィラキシー〕

食物を食べ、後でボール投げ等をしていた
らショック状態になり、気分が悪くなる・
血圧が下がる・脈が速くなる等、子どもに
多い。

〔口腔アレルギー症候群〕

果物や野菜が圧倒的に多い。
口や粘膜の刺激感。アナフィラキシーに発
展する危険性。

〔全年齢における原因食物〕

食べ物を食べて60分以内に症状が出た人
では、卵が一番多く38.3%
大体2時間以内に症状が出る。薬等の影響
する可能性や体調不良などで起こる場合も
ある。
アナフィラキシーショックは食後すぐ。

栄養素と消化吸収の仕組み

食べ物は口から肛門まで10日の消化官を
通過し消化吸収される。大きな分子は消化酵
素により小さな分子に分解され小腸で吸収。
タンパク質や炭水化物の分解物は、毛細血管
から門脈に集められ肝臓へ運び込まれる。
脂肪酸は一旦グリセリンや脂肪酸に分解され、

リンパ管から静脈に入って全身に送られる。

腸は消化吸収と免疫の要

〔腸は免疫の司令塔Ⅱパイエル板〕

パイエル板は小腸壁全般に分布するが、特
に回腸に多い。

パイエル板を中心に、腸のリンパ組織では
分解された食べ物を悪いものか大丈夫なもの
か判断して全身に送り出していく。食物とし
て消化・吸収されたものは、普通大丈夫と伝
わりアレルギーを起こさない様になる。起こ
さない様にするのがパイエル板なのです。

無菌から有菌へ

胎児の時、哺乳動物は基本的に無菌状態。
生後3～4時間後には食餌（母乳等や）、人等
外の環境に接する事により微生物に感染す
る。

その微生物の一部は体表面・口腔内・消化管
内・鼻腔内・泌尿生殖器等に定着して、その
部位の常在細菌になる。
消化管の下部にあたる、腸管内の常在細菌
が腸内細菌である。

経口免疫寛容

口から入り、腸から吸収されたものに対しては、異物を排除する免疫反応が起こらない状態（寛容状態・許す状態）ができる。そういった状態を作る必要がある。

清潔仮説

多くの疫学調査結果から出された仮説ですが、アレルギーは世界的に先進国で増加。幼児が細菌やウイルスに接する機会が以前よりずっと減ってきた為、アレルギーが増えてきた。

今までの常識は通用しない？

2000年にアメリカの小児科学会では、アレルギーを起こしやすい体質の子どもには、3才までピーナッツや魚等食物アレルギーを引き起こす食品を食べない方針を打ち出したが、科学的根拠が見いだせないという事で、2008年に撤回している。離乳食の時期を遅らせた人の方が食物アレルギーが多いという報告。

免疫寛容といったところも皆が同じようにあるといった訳ではないので、**必要以上に離乳食を早めることも危険があります。**

アレルギーの発症予防（治療ではない）

原則は正しい診断に基づいた必要最小限の原因食物の除去。
原因食の除去は個別対応になり、お互いに細かな情報交換が大切。

なぜ食物アレルギーになる？

現在のところ、食物アレルギーがなぜ起こるのか詳しくわかっていない。
体調・消化が不十分・腸管の損傷・自律神経の影響・リンパ球増加の影響・経口免疫寛容の獲得不十分？

治療と問題点

標準治療のガイドラインは2011年に改訂。「食べて治す食物アレルギー治療」は一般診療としては推奨しない。研究段階という評価。
検査で食物アレルギーの陽性反応が出ただけで「除去食」を指導される場合があり、実際には厳密な除去が必要でない場合もあるのが実情。

「除去食」を生活に取り入れる事の負担は大きく、学校給食をはじめ外出時や修学旅行などの行動にも大きな制限。

食物全体にあてはめる

明らかに食物アレルギー反応を起こすようになったものは別として、普段から偏り無く色々なものを幅広く食べておいた方が良い。完全除去食よりも緩やかな除去食で出来れば良いと思う。



＼質疑・応答＼

Q インタールという薬はアレルギー反応を起こすのを防ぐような薬ですか？

A インタールはものすごく分子が大きな薬で、腸で吸収されず粘膜の所に膜を作ります。補助的な薬で、現在主流の薬ではありません。

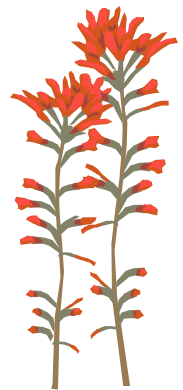
Q もしアレルギー反応が出た場合、時間的に猶予はどれぐらいでしょうか。

A もしも、アナフィラシキーが目の前で起こったら、即救急車です。血圧が落ちて呼吸がおかしくなるとか、顔が腫れているときにゼイゼイ言っていたら絶対に病院にいったほうがいいです。5分後にはどうなっているかわかりません。

まとめ (立花)

先生、お忙し時に有り難うございました。会員の皆さんに近況報告なども書いて頂いた中に、次の移動で栄養士さんのいない学校へ移動になるのではないかとそこでもアレルギー食があるのではないかとすごく心配していました。ただ栄養士さんに言われただけで動いているのではなく、こういう風になるから命に関わるのだという事を皆さんに理解して頂ければ、今日先生に講義して頂いた事が活かされるのではないのでしょうか。

後日、先生にお尋ねしたい事があれば先生のメールを伺っていますので、お忙しい中で申し訳ないですけど教えて頂けると幸いです。



交流会

交流会では、アレルギーを持っている子は自分で自分の身を守るという意味で、保護者や先生も一緒にアレルギーの勉強をする必要がある。など、除去食を行っている現状・設備の整っている職場、整っていない中で工夫して作っている職場・保護者と学校との除去食の話し合いに調理員が入っている所、入っていない所・食品メーカーは、どの様な食品(アレルギーに対応する)を消費者が食品メーカーに求めているのかを知りたい。等意見が出ました。

最後に生駒副会長が、当会の組織力と情報力の向上の必要性を言われました。組織力については研究部の方、皆さんが頑張っておいて頂き昨年の白鹿荘での庖丁式・今回の研修会を行いました。組織というのは会長から始まり、副会長・事務局長・事務局次長・ブロック長と縦の繋がりがありません。それと併せて今回の研修会の様な、横の繋がりが・会員

同士の繋がりが大きな力となります。皆さんそれぞれ意識して当会の組織の向上にご協力頂きたく思います。もうひとつ、情報については広報部が出している「はぐくみ」とインターネットのホームページがあります。会員の皆様から情報を吸い上げて発信するものですので、どんどんホームページの方に意見を頂きたいと思えます。

最後に今回この研修会を企画して頂きました研究部の方にお礼を申し上げます。



◇近況報告

皆さんに書いて頂いた近況報告を一部紹介します。

岐阜ブロック

・毎日のお仕事ご苦労様です。仕事の雇用にも不安な今ですが、子ども達の大切な命を私達調理員が支え担っていると思います。十年・十五年・二十年先も給食室から子ども達に安心・安全な心のこもった給食を提供していきたいです。

・センターは新しくなりましたが、正規職員の数も減り大変です。民間の話は今のところ有りませんが、市長選により来年はどうなるか心配です。

大阪ブロック

・小学生を対象に調理実習を行ったり、子育てプラザ・サロン棟で食育講和講座を行ったり親向けの料理講座を開いたりしています。

・老人ホーム 特養で頑張っています。

・勤務先の公立保育所が平成二十四年四月に民営化になります。一月から引き継ぎ保育（調理）が始まります。アレルギー児も増えて大変なので離乳食・乳幼児食・アレルギー食を一月と三月の三ヶ月でどこまで引き継げられるか心配ですが、子どもの為に頑張っていこうと思っています。四月からは合同保育（調理）が始まります。

広島ブロック

・平成二十七年四月から学校給食は完全民間委託が決まりました。考えた末、平成二十四年四月より役場の仕事に転職する事を決めました。あと三ヶ月一生懸命給食を作ろうと思っています。

・四月から新設の小学校で働いています。空調設備もあり、整備された職場で快適に仕事させてもらえる事を毎日感謝しています。全ての職場がこの様に整備されると良いですね。

滋賀ブロック

・近江八幡も平成二十五年九月より大規模給食センターでの委託になります。

・学校給食センター（3700食）で作っています。毎日大変ですアレルギー食も作っています。色々勉強したいと思っています。

兵庫ブロック

・子育て支援における食育推進活動を行っています。

京都ブロック

・平成二十三年九月より産婦人科の厨房で働いています。保育所給食とは違いフレランチ・イタリアン・和食・中華と色々な事に挑戦しています。毎日が勉強です。

・市の民間委託が進むなか、自分に出来る事を見つけない、自分を高めたいという思いで食農検定に挑戦しました。今年こそ専門調理師に合格したいです。

愛知ブロック

・180食を正規一名・再雇用一名で作っています。去年四月に転勤してきましたが、大分慣れました。

和歌山ブロック

・ 職場では嚙下食・ソフト食などの改良・改善に取り組んでいます。

奈良ブロック

・ 食べられる事のありがたさを感謝し、毎日介護で在宅の人々の食事作りをしています。

長崎ブロック

・ 最近近くの老人ホームから人手不足の為厨房の手伝いを頼まれ、家の都合もあるので半日行っています。学校給食と違い献立でも何種類にも作り大変です。

愛媛ブロック

・ 春の移動で栄養士のいない学校に配属される予感があります。アレルギー対応食をしている学校かも。予習しておきたいと思いません。



淡路市具一グランプリで

W受賞

淡路市具一グランプリ

「おむすびコンテスト」開催

日時 平成二十三年十一月十九日

淡路市 淡路夢舞台

※兵庫県淡路市の特産品を使い食材の消費拡大を図ろうと、おにぎりの具材を競う大会で、当会員から生駒雅司さんと堀政一さんが受賞されました。

応募総数291組の中から書類選考で残った15組が決勝戦に進み、それぞれのチームが会場で200個のおむすびを時間内に作り、来客に食べてもらいグランプリや各賞を決めるコンテストでした

ファミリーマート賞 生駒 雅司さん

「玉葱としらすのバター醤油味おむすび」

農産物「淡路産たまねぎ」・海産物「ちりめん」・酪農品「バター」を使ったおむすび。

ファミリーマート(近畿二府四県千五百店舗)

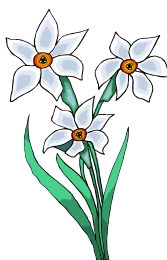
で二月二十一と三月十二日の間店頭販売

(期間中販売数約二十万個販売)

☆コメント

淡路市観光課からコンテストへの出場依頼を受け、コンビニでの販売に繋がる賞を目指し当会から足立さんに手伝ってもらい、決勝進出を果たしました。

後で聞いたら、奇抜なアイデアが多い中、私のレシピはコストパフォーマンス・オペレーションを考えると高評価で、大会の趣旨を良く理解したレシピとの評価を頂きました。淡路島のPRや活性化に繋がれば嬉しいです。



淡路市商工会賞 堀 政一さん

「焼きあなごおむすび」

淡路産の「牛蒡や人参」を金平にしてご飯に混ぜ、淡路島特産の「焼き穴子」をたっぷり加えたおむすび

☆コメント

淡路島は古くより「御食国（みつづくに）」と呼ばれ淡路島ブランドに関した沢山の食材が全国に供給されています。そんな食材を使い、おむすびコンテストに挑戦しました。

「何かに挑戦する」というのは良いものですね。生駒副会長がおむすびコンテストに挑戦する事を聞きつけ、軽い感じで応募を決めたのですが、レシピを書いている内にだんだん熱くなり、こんなレシピではだめだと頭を何度もひねり又、何度も試作もしました。決勝では家内と当会の江西さんの力を借り、その甲斐あって賞を頂く事ができました。今回挑戦して自分の力を出しただけでなく、人に力を借りたり、人に声を掛けられたり掛けたりと、挑戦する事により何人もの人にふれ合った様な気がします。人のふれ合いを楽しみに、又何かに挑戦したいと思います。

☆会員からの掲示板☆

※長崎県・堀池 敏子さんからの投稿を紹介します。

皆さん、こんにちは。平成十七年に山口県で行われた牛乳調理大会に出席した時、山中弓子会長の挨拶の中で専門調理師のお話がありました。後の交流会の時に、私が福岡県で受験して失敗した事を話した所、大阪で受ける事を勧めてくださいました。必ず専門調理師の資格が取りたいと思っていましたので大阪で挑戦をし、合格する事が出来ました。

それがご縁でこの会に入れて頂きました。病院通いの母と大阪が少し遠い為、色々な行事に参加する事が出来ません。それが私の一番気になる場所です。でも「はぐくみ」や各地で行われている実技研修や講演会・行事等の報告書をいつも送って頂き有り難うございます。

特に「はぐくみ」を楽しみに読ませてもらう中で、専門調理師の皆さんの仕事に対する自信や意気込み・レベルの向上・更なる前進等力が入った熱い思いに私までも心が洗われる

様です。

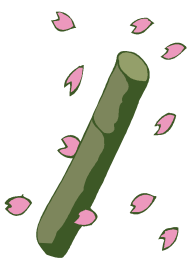
長崎ではまだ専門調理師を受験する人も少なく、活動も殆どありません。

私も平成二十三年三月に三十六年努めた学校給食センターを定年退職しました。その後、資格を少しでも役立てたいと町の食事作りボランティアに入りました。時々行われる一人暮らしのお年寄りの弁当作りや、イベントの炊き出し等に参加しています。少しずつでも仲間が増える事を願っています。これからも宜しくお願いします。

※大阪府岸和田市の紹介

岸和田市では小学校しか学校給食はなく（自校方式）中学校では自宅からお弁当を持ってくるか、スクールランチ（給食会社からお弁当を注文）を頼みます。

中学校のお弁当作りの参考になればと、給食のレシピ集（お弁当に使えるような）を調理員皆で作り、6年生全員・卒業前に各校で渡しています。



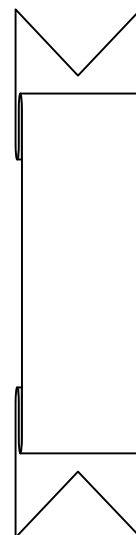
◆チャンポン 5人分◆

チャン麺	5玉	塩	5g
豚肉	50g	こしょう	少々
サラダ油	60g	淡口醤油	50g
イカ	35g	チキンブイヨン	70g
かまぼこ	35g	酒	80g
玉葱	100g	水	850cc
人参	70g	・油を熱し、豚肉を炒め、イカも炒める。人参・玉葱を炒め水を入れる。沸騰したらキャベツ・もやし・麺を入れ味付けをする。	
キャベツ	200g	さらに沸騰したら味をみて日を止める。	
もやし	130g	・チキンブイヨン・ポークエキス等は水と一緒に入れる	
ポークエキス	65g	◇ポークエキス・パイタンは有れば入れる	
パイタン	15g		

◆ゆで干し大根の含め煮 5人分◆

豚もも	50g	(小さめに切る)	
油揚げ	1枚	(油抜き・短冊切り)	
糸こんにゃく	180g	(3cmカット・ゆでる)	
人参	110g	(せん切り)	
ゆで干し大根	50g	(ぬるま湯でもどす・3cmカット)	
サラダ油	小1		
淡口醤油	大1		・油を熱し豚肉を炒める。
味醂	小2		火が通ったら他の材料を全部加え炒め、
水	100cc		水を入れて煮る。調味料を入れて煮る。

※ゆで干し大根の生産は以前日本一になった事があります。

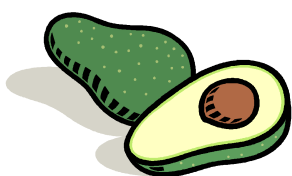


※原産地は中南米・熱帯性常緑樹の果物
普段私達が目にするのは主に輸入品。日本
では沖縄などで栽培されている。

※「森のバター」と呼ばれ、果肉の20%は
脂質でその8割が動脈硬化の予防に役立つ
不飽和脂肪酸。老化や更年期障害に効くビ
タミンE、カリウムの含有量も多く、余分
なナトリウムも排出するので血圧降下に役
立ちます。

酸味が少なく、コクがあるのが特徴。

※サラダに入れ、好みのドレッシングで食べ
ると簡単・おいしく食べられます。



今後の予定

☆四月二十二日(日)

たけのこ交流会 山中会長の竹藪にて

※お手伝い頂ける方は山中まで連絡下さい。

☆五月十二日(土)

第7回総会・懇親会

十時半～十五時半

受付・十時より

◇役員・各ブロック長は九時半に集合
大阪・弁天町市民学習センター・講堂

☆専門調理師試験

※受験申請書の受付期間

平成二十四年四月四日(水)～

五月八日(火)

☆実技講習日

平成二十四年七月一日(日)・八日(日)

貝塚市中央公民館(予定)

☆実技試験日

平成二十四年七月二十八日(土)～

八月二十四日(金)

この間でセンターの指定する日

☆学科試験日

平成二十四年八月一日(水)

◇冬季研修にて 黒江氏・会長他役員



◇◇◇◇◇～編集後記～◇◇◇◇◇

早春の候、如何お過ごしでしょうか。「はぐくみ」も皆様のご協力で、十号を発行する事ができました。一月に行われた冬季研修会に於いては研究部の皆さん・会員の皆さんのご協力で実りある研修会が行われました。

紹介したいレシピや取り組み等、下記へお寄せ下さい。

全国学校調理師連合会

PC：<http://www.zengakutyouty.com/> にアクセスしてください。

全国学校調理師連合会で検索して頂いてもアクセス出来ます。