

たべもの3題

年末に多い不良食品

有害色素や漂白剤入り

師走もおしせまると、食料品店の店頭にはすごい食品の山：ところがこの中にまじって、体に有害な色素をつかった食物や、腐敗したもの、細菌のついたものなどが、百個のうち九個はあるというから一寸気持が悪い。

何といつても、年末になると正月用の食物まで一度につくりだめしておくなどのため、製造にせよ保存にせよ、非衛生的で粗雑になりやすい。

また特に保存がきくように法の網をくぐって防腐剤も許された量以上入れたり、許されていない薬品を加えたりすることも多くなる。

不良品のトップは

お菓子類

昨年の十二月、全国で食品一斉取締りを行った結果をみてみ

よう。

検査された食品約五万二千点のうち「食品衛生法」に違反しているものがナンと四千七百点つまり約九割弱もあつた。百個に九個は危いというわけだ。

この検査で不良品のトップは「菓子類」。



不良の理由は異物混入、腐敗細菌付着、有害防腐剤使用、有害漂白剤使用、ローダ色素ミンやオーラミンその他法定外使用などあらゆる種類の違反をやつている。また「豆類」や「野菜類」「魚類」とその加工品にも不良品が多い。

これらは細菌付着や異物混入有害漂白剤使用などの違反が多い。有害防腐剤としては硼酸や硼砂、ホルマリオンがあり、有害漂白剤としては亜硫酸など。お菓子の毒々しい赤色には有害色素ローダミンがあり、黄色にはオーラミンが使われている場合がある。

買うまい ハデな着色の食品

この不良食品の識別法となると一寸難かしい専門の食品衛生監視員でも、防腐剤などの添加物の含有量などになると、試験検査をしなければわからない。しかし一般的に云える見わけ方は「ケバケバしく着色した食品は買わないこと」という一語に尽きる。あまり白すぎるのも有害漂白剤が入っているかもしれないからうつつかり買えない。

家庭内をなごやかに

〈受験生の精神衛生〉

受験生、中でも大学の受験生は青年期という心理的にも生理的にも非常に変化の著しい、動揺しやすい時期にある上に、受験勉強の重圧が加わるから父兄たちは受験生の精神の健康について十分な注意が必要。

勉強についても、学習の困難や、勉強法や時間の利用計画がまずい、学科が面白くない、合格の自信がない等々の悩みは多かれ少なかれすべての受験生共通のものだから、こうした悩みが「思いすぎ」や「行きすぎ」にならぬよう、周囲のものが温かいたわり、はげましてやるのが大切。

それと同時に、受験生に対して過大な要求をしたり、余計な世話をやいたりすることは、却つて精神的な負担を与えることになる。

受験勉強中の子供のたべもの

—ビタミンやカルシウムも—

成長期の子供は運動が激しく新陳代謝も盛んであるので、タンパク質が特にたくさん必要。

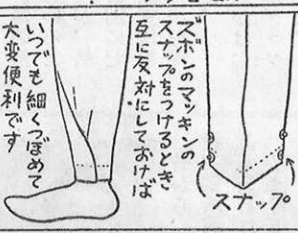
なかでも受験勉強する子供は机にかじりついてばかりいるので運動不足のため血のめぐりは悪くなり、消化機能が衰え、消化不良をおこしやすくなる。

だから勉強する子供には、牛乳、バター、卵、魚などのように比較的消化のよい、質のよいタンパク質の食物を食べさせることが必要。そして良質の脂肪でカロリーを補給する。また頭をつかうので、ビタミン類やカルシウムを補給する。

長時間勉強を続けて疲れのひどいときは、紅茶やコーヒーなど刺激性のものを少々与えると効果がある。疲れが特にひどいときにはビタミンB₁剤もよい。

しかし勉強の疲れをいやすには、勉強の途中で机を離れ、適度の運動をして気分転換をはかることがなによりも大切。子供はついおとし机にかじりつきがちだから、親が適当に指導してやるのが肝心。

ものしり一家



訂正：前号の十七頁「火災」の記事中「現在県下の消防ポンプ自動車は八十九台あるが、これを早急に九十三台まで増やし云々」とあるのは「早急に」と九十三台増やし云々の誤りでしたから訂正します

冬は血圧の高い人にとっては「急死のシーズン」ともいわれている。

寒気に肌をさらしたり、手足を水につけたりすると、瞬間的に血圧があがり、年令的にもモロクもなっている脳血管が破れたり心臓発作が起つたりする。

高血圧

冬は急死のシーズン

総数約三、二〇〇名のうち冬（十二月から二月まで）に死亡

死者を三十四年の例でみよう。

逆効果。神経質になつては絶対いけません。

保温に気をつけ、気持をおだやかに

冬に注意すべきことは、保温に気をつかうこと。といつてもむやみにビクビクするだけでは逆効果。神経質になつては絶対いけません。

そうして、食べ物も養生法も医師の指示に従うこと。

寒いと温い「うどん」や「かけそば」のようなものを食べたい。程、体のたくなるものだが、こんなものを食べただけでは、一時は体が温まっても、しばらくすると体が冷たく、腹もちの悪い「蛋白質」や「脂肪」の多い食品と、新陳代謝を旺盛にすえられ、残り分解されて熱量となるわたくさん含んだ「緑」の野菜や「強」熱量は四〇多も多くの「強化麦」なる。



かぜを防ぐ食物

脂肪やタンパクをどつさり

「みかん類」をとり、又、「脂肪」一グまぜて合理的に食べることが体を内側から温めるコツ。一もの熱量が発生するから、「蛋白質」もつとくわしく説明など一しよに例え明すると、蛋白質をば焼飯などにして食たぐさん含んだもの、べれば体が温まる。例えば大豆や大豆製これにほうれん草の品、卵、牛乳、鶏鳥ごまあえか、みかん魚肉類は、体の血液でも添えて食べればや筋肉を作る「肝臓 栄養のバランスもと蛋白質」としてたぐられる。