

■■■■■□—————□□■□■□□
【LSAメルマガ001】 2015年8月号
身近な生活を科学するための情報をお届けします
LSアカデミー ～生活を科学する会～
■■■■■□—————□□■□■□□

こんにちは、LSアカデミーです。
メールマガジンのご購読まことにありがとうございます。
今回が、第一回となります。
LSアカデミーは、アカデミースタッフ、パートナーズ主催のセミナーやイベントを主に、Facebookにて皆様と交流していきたいと考えております。
ハーブや石けんをはじめ、生活や薬の疑問などございましたら、アカデミーまでご連絡をお待ちいたしております。
不慣れな点も多数あるかと思しますので、ご意見や感想がございましたら、ご連絡くださいませ。

++++++ 目 次 ++++++

1. LSAアカデミーが主催するセミナーやイベントの案内
2. 生活科学に関係するイベント情報
3. 水蒸気蒸留実践セミナー レポート
4. コラム トランス脂肪酸問題のまとめ
5. 国や専門機関が発信する生活科学に関する情報

+++++

1. LSAアカデミーが主催するセミナーやイベントの案内

9月12日(土) 10:00	水蒸気蒸留実践セミナー
9月12日(土) 13:30	ハーブ真空抽出法(HVE法)実践セミナー
10月17日(土) 10:00	ハーブ真空抽出法(HVE法)実践セミナー
10月17日(土) 13:30	水蒸気蒸留実践セミナー

場 所： さいたま市平和台会館 (さいたま新都心駅から徒歩5分)
参加費： 6000円
詳しい内容、お申し込みは → <http://ls-academy.net/event.html>

2. 生活科学に関係する講座情報

生活の安全を科学する 早稲田大学+CERI連携講座
2015.9.26-11/18 全16回

メルマガ1508.txt

受講料：10000円

一般の方が聞いても理解できる、わかりやすい内容になっています

<http://www.waseda.jp/gec/other/ceri/>

食品を科学する-リスクアナリシス（分析）連続講座-

食品安全委員会

受講料：無料

・第1回(7月23日)誰もが食べている化学物質パート2～微生物や酵素による化学反応

・第2回(9月3日)食べ物のおいしさと安全・安心～新鮮なものは本当に安全?～

・第5回(12月10日)農薬を安全に利用するために(仮題)

http://www.fsc.go.jp/koukan/annai/risk_analysis_h27_annai2.html

アロマウォーターフェスタ

2105年8月21日（金）～22日（土）

銀座フェニックスホール

<http://aroma-water-festa.net/>

3. 水蒸気蒸留実践セミナー レポート

7/18に、LSアカデミー初のセミナーを行いました。

ご参加いただいた皆様、どうもありがとうございました。

今回は、東京、埼玉、千葉、群馬、福岡から10名ご参加いただきました。

まずは、講義です。

水蒸気蒸留の歴史や仕組み、蒸留で出てくる香り成分を科学的に解説しました。

皆様真剣にメモをたくさん取っていました。

約40分程の講義後、いよいよ水蒸気蒸留の実践です。

今回は5人一組のグループで、ドライラベンダーを150gずつ蒸留しました。お鍋いっ

ぱいにラベンダーを入れていきます。

LSアカデミーのセミナーは、写真撮影は自由に行っていただけますので、みなさんデ

ジカメやスマートフォンでパシャパシャ。

圧力鍋内の圧が上がると、すぐにラベンダーの蒸留水が冷却器の出口から出てき

ま

す。部屋いっぱいラベンダーの香りが広がります。

出始めから50mlずつとり、全部でビーカー5本分の蒸留水を取ります。

1番～5番まで、できたての蒸留水の香り確かめます。

番号ごとに、香りが全然違って、みなさん驚いていました。

最後に、分液漏斗を使って、精油と蒸留水を、はる先生が一つ一つ分けていきま

す。

一滴一滴、真剣です。

蒸留水は約28ml、精油は約1.2mlずつ、全員にお持ち帰りいただきました。
そして、保湿成分であるヒアルロン酸100%のパウダーとグリセリンを蒸留水に溶か

し、フレッシュなラベンダー化粧水を作成しました。

これは、はる先生が奥様にも作っているオリジナルの化粧水です。

ヒアルロン酸100%のパウダーが安価で購入できるお店のパンフレットを、みなさん真

剣に撮影。

和気あいあいとしながらも、質問をたくさんしていただき、あっと言う間の2時間

でした。

皆様からとても楽しかったとのお声をいただき、本当に良かったです。

今度は、もう少し、皆様とおしゃべりの時間を設けようと思います。

セミナーを開催し、皆様と直接お会いし、おしゃべりができ、わたくしにとって

とても素晴らしい時間となりました。

セミナーは、テーマは同じでも、雰囲気やご質問は毎回違いますので、次回はど

方とお会いできるかとても楽しみです。

次回ご参加いただける皆様、どうぞよろしく願いいたします。

4. コラム トランス脂肪酸問題のまとめ

トランス脂肪酸が冠動脈疾患のリスクを高めるとして、WHOは総エネルギー摂取量

の1%未満に抑えることを勧告しています。

それを受ける形で、米国FDAは、トランス脂肪酸を食品に用いることを禁止すること
を決定しました。

日本でも、食品安全委員会、農水省がトランス脂肪酸問題のまとめを発表していま
す。

○農水省 トランス脂肪酸

http://www.maff.go.jp/i/syouan/seisaku/trans_fat/index.html

○食品に含まれるトランス脂肪酸の食品健康影響評価の状況について（食品安全

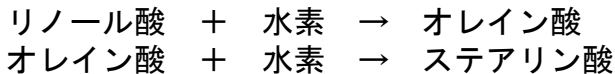
委員会） http://www.fsc.go.jp/osirase/trans_fat.html

○科学無視のトランス脂肪酸批判 思わぬ弊害が表面化

<http://wedge.ismedia.jp/articles/-/1932?page=1>

トランス脂肪酸は、週刊誌などに「狂った油」「食べるプラスチック」などと酷評され、今でもネット上では毒物扱いする記事も多くみられます。しかし、日本でのトランス脂肪酸問題は、少し複雑です。

クッキーなどを焼くときに、植物油だけだとべたべたしたものになり、バターなどの固形の油を使うとカラッと仕上がります。しかし、バターは高価で、生産量も限られるため、何とか安価な植物油を使って、バターのような油が作られないかと考えて作られたのが水素添加油脂です。植物性油脂に高温高圧で水素を反応させると、油脂に含まれる不飽和脂肪酸に水素が入ります。



といった具合ですが、このとき天然にはほとんど存在しない、トランス脂肪酸ができてしまいます。トランス脂肪酸は、マーガリンやショートニングなどの水素化油脂に含まれ、それらを使った焼き菓子、ケーキ、クリーム、揚げ物などに多く含まれています。

平均的な日本人のトランス脂肪酸摂取量は、アメリカ人に比べてずっと少なく、総エネルギーの1%未満で、WHOの勧告値を下回っています。ただし、10代～20代の女性で、お菓子やケーキ、ファーストフードなどに偏った食事をしている人は、トランス脂肪酸の摂取量が多く、心疾患リスクが高まります。

企業もトランス脂肪酸の含有量が少ないマーガリンやショートニングを開発しており、この数年間で、マーガリンなどに含まれるトランス脂肪酸は減少しています。製品に含まれる、トランス脂肪酸を調べた情報も公開されているので参考になります。

<http://news.livedoor.com/article/detail/10335297/>

製品中のトランス脂肪酸は減少しており、今後日本では大きな問題にはならないと考えられていますが、トランス脂肪酸が減少した分、今度は飽和脂肪酸の摂取量が増え、と考えられます。

飽和脂肪酸も心疾患の原因であり、過剰摂取は控えるべきものです。しかし、食の洋風化で、日本人の飽和脂肪酸摂取量は増加しており、すでに20代～30代の女性は、目標量を上回っています。このような食事のバランスの崩れが、将来の健康リスクを高めることが懸念されています。

トランス脂肪酸ばかりに目を向けるのではなく、食事の栄養バランスを考えて、きちんとした食生活を送ることが最も重要です。

4. 国や専門機関が発信する生活科学に関する情報

○食品安全委員会

食品を科学する—リスクアナリシス（分析）講座—

<http://www.fsc.go.jp/fsciis/meetingMaterial/show/kai20150617ik1>

<http://www.fsc.go.jp/fsciis/meetingMaterial/show/kai20150622ik1>

○食べ物の基礎資料～食品の安全と消費者の信頼をつなぐもの～

<http://www.fsc.go.jp/fsciis/attachedFile/download?retrievalId=kai20150617ik1>

&fileId=030

○甘く見ている危ない？～意外と知らない食中毒～

<http://www.fsc.go.jp/fsciis/attachedFile/download?retrievalId=kai20150622ik1>

&fileId=030

○クリーニング店の上手な利用について（1～3／4ページ）[PDF]

（品川区消費者センター）

<http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/ct/other000060200/kurasiharu.pdf>

○ペットをめぐるトラブルが増加中！（中野区消費生活センター）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/211601/d020913.html>

○子どもも被害に…インターネットでサイトの契約をしてしまった。今すぐ解約した

い！（1／2ページ）[PDF]

（枚方市立消費生活センター）

<http://www.city.hirakata.osaka.jp/uploaded/attachment/65600.pdf>

○髪を染めたい!…その前に…（東京都生活文化局消費生活部生活安全課）

<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/kurashi/signal.html>

- におい製品がひきおこす健康被害[PDF]（和光市消費生活センター）
<http://www.city.wako.lg.jp/var/rev0/0033/5235/9.pdf>

- 健康食品を正しく利用するために～不適正な表示・広告などにご注意～
（東京都消費生活総合センター）
<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/kurashi/news.html>

- エステティックサービスを利用する際の注意点は？（14/16ページ）[PDF]
（静岡市消費生活センター）
<http://www.city.shizuoka.jp/000693319.pdf>

- いわゆる「光卸サービス」に関する相談が急増！光回線切り替えの電話勧誘は慎重
に！（1/2ページ）[PDF]
（枚方市立消費生活センター）
<http://www.city.hirakata.osaka.jp/uploaded/attachment/67084.pdf>

- 水分やミネラル補給を目的とした清涼飲料水のテスト結果（概要）[PDF]
（富山県消費生活センター）
http://www.pref.toyama.jp/branches/1731/pdf/H26syohin_test.pdf

- ちょっと気になる 吊り下げ式防虫剤[PDF]
（静岡県環境衛生科学研究所）
<http://www6.shizuokanet.ne.jp/eikanctr/test/test154-156/no156.pdf>

- 健康食品を上手に利用しよう！カテキン・クロロゲン酸含有健康食品[PDF]
（静岡県環境衛生科学研究所）
<http://www6.shizuokanet.ne.jp/eikanctr/test/test154-156/no154.pdf>

- オリーブオイルの泡について[PDF]（川崎市消費者行政センター）
http://www.city.kawasaki.jp/280/cmsfiles/contents/0000031/31285/150625_4.pdf

- 機能性表示食品とは（2/2ページ）[PDF]
（神戸市市民参画推進局市民生活部消費生活課）
<http://www.city.kobe.lg.jp/life/livelihood/lifestyle/jouhoushi/img/kurashi29>
7.pdf

メールマガジンの配信停止は、このメールに「配信停止」と書いて返送するか、LSアカデミーのHPからお願いします

メルマガ1508.txt

<http://ls-academy.net/otoiawase.html>

LSアカデミー ～生活を科学する会～

<http://ls-academy.net>
