

野菜のチカラを 徹底研究

抗酸化力① 平均寿命と健康寿命

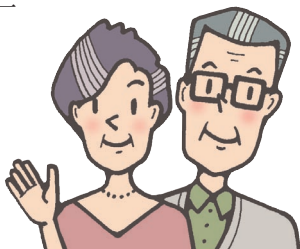


日本人の平均寿命は83歳で、世界一(2010年WHO(世界保健機関))。

ただし、その長い人生を最後まで健やかに過ごしたい、と願わずにはいられません。人が健康に生活できる期間を「健康寿命」といいます。2010年の日本人の健康寿命は75歳

ですから、83歳から差し引いた8年間、身体のどこかにトラブルを抱えているわけです。その医療費は国にとって大きな負担ですから、8年が3年に減ると理想とされます。世界中に、3年という国はありません。約10年前の日本は6年でしたが、現在は8年。医療が発達して生かされている、ということもあるでしょう。

縄文、弥生時代のデータはありませんが、当時の人間の寿命は30歳だろうといわれています。人口統計がはじめてとられたのは昭和22年(1947年)で、そのときの寿命はおおよそ50歳、今より約30年短かったわけです。それは、生まれてすぐに亡くなる子どもが多い時代と、ちゃんと育てて寿命を全うできる時代の違いでしょう。



そして今、超高齢化社会の中では年を重ねても老化しないことが望まれています。

ふだんの生活では食と病は直結しませんが、肥満はメタボリックシンドロームに、さらには動脈硬化につながります。肥満にならない食生活が、将来寝たまま健康寿命を伸ばすことにつながる、と私たちVege Marché(ベジマルシェ)は考えています。

食生活を改善し健康寿命を伸ばすには、野菜のチカラが大きく寄与する、ということが私たちの長年の研究でわかってきました。そこで赤坂アークヒルズ2階にあるベジマルシェでは、野菜はどんなチカラを持っているのかということ、実際の野菜とともにごらんいただいています。もちろん販売もいたします。ぜひご来店ください。

*メタボリックシンドロームとは、お腹周り85cm以上・高血糖・高血圧・脂質異常の2つ以上の条件が伴うこと

ベジマルシェ Vege Marchéは いま

セミナー情報

2011年2月

野菜のチカラ Lesson⑤
「フードコンプリメント」

フードコンプリメントとは、食べもので補完すること。いま世の中では、足りない栄養素をサプリメントで補うことが流行していますが、私たちは、食べもので補うべきであると考えています。ベジマルシェでは野菜や果物のほかに、日本人に足りない栄養素を補う食品も提案しています。

今月はフードサプリメントをとりあげ、その食品を摂る理由からトータルな栄養のことまでお話しします。



A 8日(火) 14:00~15:30

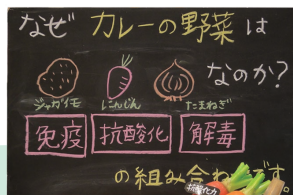
B 16日(水) 18:30~20:00

C 18日(金) 14:00~15:30

D 23日(水) 14:00~15:30

E 25日(金) 18:30~20:00

*AからEは、すべて同じ内容です。



SHOP Information

◆カレーの野菜

赤坂アークヒルズ2階のVege Marché(ベジマルシェ)に入ると、左手にあるショーケースの上に飾られているのが、この展示。カレーに使われる野菜が籠に入っており、それぞれじゃがいも=免疫力、にんじん=抗酸化力、たまねぎ=解毒力にすぐれていることを示しています。この3つの野菜を組み合わせると、おいしいだけでなく、チカラがある料理ができあがるわけです。日本人が大好きなカレーには、こんなヒミツがあったのです。

私たちベジマルシェは、たとえばこのカレーに使われる野菜のように、野菜が持っているチカラに注目し、そのチカラをいかす食生活を提案しています。

スタッフから こんにちは



市野真理子

管理栄養士、店長、食のコーディネーター

Vege Marché(ベジマルシェ)は、野菜のチカラを評価して売っている新しいタイプの八百屋です。その責任者として、また食をトータルで提案する「食のコーディネーター」として、生きるということはどういうことを考えながら、野菜のチカラをいかした食の提案をしていきたいと思っています。

ベジマルシェでは、サラダなども販売しています。食材の調達から、レシピ、製造まで、すべてのプロセスをベジマルシェで行っており、私たちだけがお届けできる「食」と自負しています。

また、私たちの考えを伝える場として開いているセミナーも大好評で、毎回すぐに満員になってしまうほど。ベジマルシェをぜひ一度のぞいてみてください。