

野菜のチカラを 徹底研究

ミネラル新知識① ミネラルのはたらき



ミネラルは無機質とも呼ばれ、地球上に存在する元素のうち、水素、炭素、窒素、酸素を除いたもの、たとえばカルシウム、鉄、ナトリウムなどをいいます。ミネラルには、骨などの体の組織を構成する、体の調子を整える、酵素反応を助けるという3つのはたらきがあり、必要な量は少ないのですが、ヒトの体内で作ることができないので、食べものから摂る必要があります。不足した場合は、欠乏症やさまざまな不調が起きますが、摂りすぎると過剰症や中毒を起こすものがあります。

現在、16種類のミネラルがヒトの栄養素として欠かせないことが知られており、「必須ミネラル」と呼ばれています。このうち、カルシウム、リン、カリウム、硫黄、塩素、ナトリウム、マグネシウムの7種類は体内に存在

する量から「主要ミネラル」とされ、鉄、亜鉛、銅、マンガン、クロム、ヨウ素、セレン、モリブデン、コバルトの9種類は「微量ミネラル」とされます。必須ミネラルの中で、塩素、硫黄、コバルトを除く13種類は、

「日本人の食事摂取基準」で摂取量の目安が決められています。2010年に改訂された「日本食品標準成分表」には、それまで取りあげられていなかった、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデンの4つのミネラルが、各食品の成分値の項目に追加されました。5大栄養素やビタミンなど主要な栄養成分だけでなく、微量成分の必要性が明確になったといえるでしょう。

ミネラルのはたらきは、分子栄養学の発展によって詳しくわかってきました。たとえばヨウ素は、エネルギー代謝を促す甲状腺ホルモンの構成要素で、体の中の大半のヨウ素は甲状腺に存在しています。また、セレンは、活性酸素を無毒化する酵素を生産するときに必要なミネラルとされます。クロムは、糖やコレステロールの正常な代謝に関与するミネラル。モリブデンは、肝臓や腎臓で、有害物質を分解する酵素の成分になるミネラルです。こうしたはたらきをとり入れるにはどうしたらよいか、これから1つ1つ紹介していきます。



ベジマルシェ Vege Marchéは いま

Event Information

デザイナーフーズ(株)社長 丹羽真清 講演予定

11月26日(火)……「命を育む生命食として抗酸化とは」……グラスファームスクール
11月27日(水)……「生命食の抗酸化力 野菜のチカラとは」……グラスファームスクール
12月4日(水)……「野菜のチカラ」……NPO法人イムクルス
12月5日(木)……「野菜の機能性について」……知久屋「食と健康の講演会」

第27回 グラスファームスクール

日本の農業を 変革する人たち

日時 ◆ 11月26日(火) 13:00~
27日(水) 12:30 1泊2日
会場 ◆ ホテルオパレス札幌
主催 ◆ 創地農業21
協賛 ◆ (株)アレフ、NOEN Café、
(有)十勝しんむら牧場、
ファームエイジ(株)

グラスファームスクールは、放牧酪農を学ぶ場として、約20年前から開かれています。土壌、微生物、虫、草地、栄養、医学等の各専門家による講義、フィールドワークなどを通じて、未来につながる農業経営を目指す新しいリーダーを育て、食の安全・安心と環境保全に貢献できる有機循環型の農業・酪農・畜産を研究・普及させようとする活動です。

NPO法人イムクルス 第10回包括的遺伝子医療研究会

予防医学への道 安全な食環境 を考える

日時◆12月5日(木) 13:00~17:50
会場◆東京女子医科大学総合外来センター5階大会議室
健康な生活を求める一般市民に対して、大学、研究所、病院、産業界等が連携して高度な医療情報・知識を提供し、個人のQOL(Quality of Life、生活の質)維持に寄与しようとする研究会。

知久屋「食と健康の講演会」

野菜の機能性について

日時◆12月4日(水) 14:00~16:00
会場◆アクシティ浜松 コンgressセンター41会議室
静岡県浜松市で、農業・化学肥料を使用せずに農作物を栽培し、収穫した野菜をお総菜に調理加工して販売している、知久屋が主催する講演会。

生産・流通
セミナー **第6回 生命食を提供する集い**

11月28日(木) 17:00~19:00 ベジマルシェアーケ
ヒルズ店で開催。テーマは「さつまいも」の予定です。
詳しくは ☎03-6277-6474(ベジマルシェ)へ

野菜のチカラセミナー

2013年11月 Lesson 37

「サルコペニア肥満」

「サルコペニア」とは年齢とともに筋肉の量が減っていくことですが、筋肉の減少と肥満が合併すると「サルコペニア肥満」と呼ばれ、高血圧、糖尿病、骨折、寝たきりなどのリスクが格段に高くなります。今回は、ワークショップのテーマも「サルコペニア肥満のレシピ」で、これを予防・改善するための食生活を紹介します。



- A 11月11日(月) 14:00~16:00
- B 11月15日(金) 18:30~20:30
- C 11月19日(火) 14:00~16:00
- D 11月20日(水) 14:00~16:00
- E 11月21日(木) 18:30~20:30
- F 11月30日(土) 11:00~13:00

◆参加費：4,000円(野菜の試食とワークショップの材料費含む)

◆AからGは、すべて同じ内容です。

◆7~8品の旬の野菜を試食していただきます。

◆ご欠席の際は必ず前日までにご連絡ください。

NPO野菜と文化のフォーラム主催 **野菜の学校2013**

12月7日(土) **群馬伝統野菜** 来年1月11日(土) **能登伝統野菜**

ホームページ <http://www.yasaitobunka.or.jp/>