



丹羽真清のベジ・トーク

11月13日(水)発売!

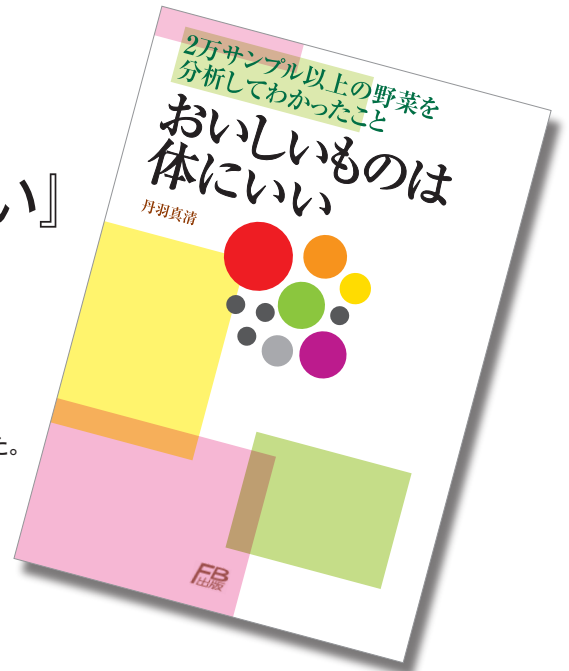
『おいしいものは体にいい』

11月13日(水)に

ベジマルシェを運営する、デザイナーフーズ株式会社
丹羽真清社長による新刊

「2万サンプル以上の野菜を分析してわかったこと
おいしいものは体にいい」が発売されます。

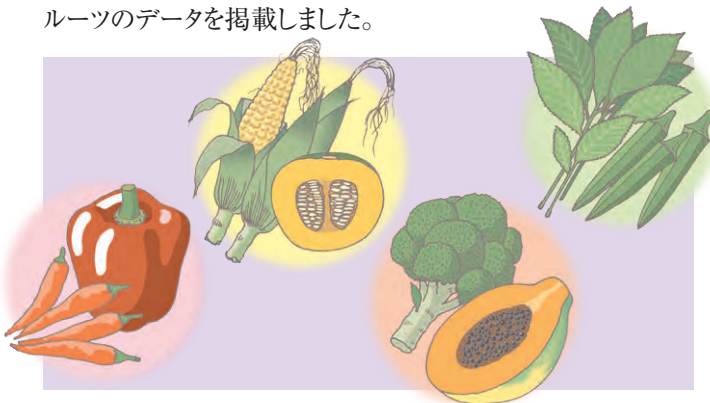
この本の狙い、内容などについて、丹羽社長に聞きました。



15年間のデータの蓄積から

デザイナーフーズ(株)を設立し、野菜の研究を始めて10年以上になります。研究テーマは、当初からいままで一貫して「野菜」、「食」、「健康」にフォーカスしてきました。今回の本「おいしいものは体にいい」では、その一端を紹介しています。

デザイナーフーズ(株)は、青果物卸売業デリカフーズ・グループの研究機関です。毎日入荷する野菜について、抗酸化力、ビタミンC、糖度、硝酸イオンの4項目を測定しており、長年にわたるデータが蓄積されています。このほか、抗酸化力をより詳細に分析した膨大なデータもあり、すべて合わせると約25,000サンプル、野菜は約50種類、フルーツは約30種類を網羅しています。この本には、その中の代表的な野菜とフルーツのデータを掲載しました。



これまでのデータ分析と食味テストから得られたことがいくつかあります。なかでも最大の収穫は、本のタイトルにもなっている「おいしいものは体にいい」ということです。それは、旬の野菜はおいしくてヒトを健康にするチカラをもっているということでもあります。

研究を進めていくと、食とヒトのいのちはつながっていることが明確になりました。では、日本の野菜はいま、どんな状態なのか。旬に食べられているのか。なぜそのような農業が営まれているのか…。産地に足を運び、日本の農業のあるべき姿について考えざるをえませんでした。

食で日本を元気にする

日本は世界に例をみないスピードで超高齢社会に向かっています。高齢者の医療費は国の大きな負担になっており、介護されることなく生活できる「健康寿命」をのばす必要があります。それには、医・食・農・工・理が連携して問題解決にあたらなければならないでしょう。何よりもそこに、野菜のチカラが貢献できることを、私は確信しています。

データは異業種の方たちと話し合い、問題を共有するときに、お互いにわかり合える基礎になります。これまでさまざまなデータを積み重ねてこられたのも、同じ方向に向かってともに歩んでくださった方々がいるからです。

この1冊の本が日本の農業と食に与える影響は微々たるものだと思います。しかし、これからも愚直にデータを積み重ねていくことによって、日本の農業と生産物がエビデンス(科学的根拠)で裏づけられれば、海外においても大きな力を発揮するに違いありません。

「食」はヒトのいのちを支え、国を元気にすることができます。そのことを一人でも多くの方に伝えられることを願っています。
(取材:野菜生活研究所 クサマヒサコ)

