クルール couleursはフランス語で色のこと　野菜の色は、野菜のチカラのあらわれです
couleurs
ベジマルシェ通信 Vol.46
2014年11月1日発行
発行:デザイナーフーズ株式会社
編集:野菜生活研究所　デザイン:谷崎スタジオ

丹羽真清のベジ・トーク

★★★の裏づけ

前回に続き、★についてお話しします。
来年春から、機能性を表示する新制度が始まりますが
デザイナーフーズ(株)の丹羽真清社長が提唱するのは
野菜や果物のチカラを★の数で表す表示方法。
★を裏づけるのは、野菜の中身評価です。

野菜のチカラを★の数で表す

消費者庁は、来春から、生鮮食品、加工食品、サプリメントなどについて、その食品に含まれる特定の成分の量を、ヒトの体の部位の健康維持・増進などと結びつける表示を認める、と発表しました。今、話題の機能性表示です。これに対して、私たちデザイナーフーズ(株)は特定の成分ではなく、野菜全体のチカラを★の数で表現する方法を提唱しています。10数年にわたって分析研究してきたデータの蓄積から、野菜のチカラは特定の成分で表すことはできない、ということがわかってきたからです。

私たちが提唱する★の数が表現しているのは、野菜のチカラ、右下の円グラフで示している抗酸化力です。この抗酸化力は野菜の中身評価によって裏づけられており、ホームページ(http://www.vege-marche.jp/)でご確認いただけます。

中身評価は、野菜を「中身成分」「安全」「流通」「栽培」という4つの側面から評価する方法です。「中身成分」は野菜に含まれる抗酸化力、ビタミンCなど4項目、「安全」は栽培履歴をはじめ残留農薬など5項目、「流通」はシステムの施設・設備をはじめとする4項目、「栽培」は土作り・栽培技術など6項目。ベテランの感覚や経験、客観的な情報と精密分析機器で測定した数値とともに多面的で立体的に評価していきたいと考えています。

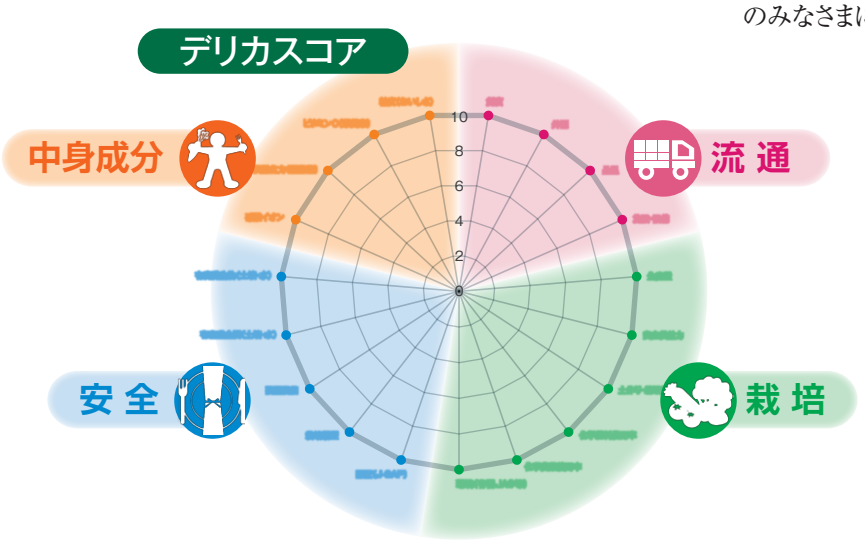
抗酸化力を左右するのは、特定の成分というよりは、産地、栽培方法、流通や販売環境、加工方法など、多様なファクターです。なかでも野菜や果物の場合、私たちが着目しているのは作物が正しく育てられたかということ。野菜のチカラの根本は生産方法にあり、正しい農業生産こそ、人々と国を健康にすると考えています。

野菜評価のグローバルスタンダード

★を裏づける野菜の中身評価は、「デリカスコア」と呼ぶチャートにし、一目でその長所・短所がわかるようにしています。「デリカスコア」は青果物を扱う流通業界、外食産業の方たちにとって役立つばかりではありません。生産にたずさわる方にとっては、何を目標として野菜を作ればいいかがわかります。ひいては、日本の野菜のクオリティを上げることにつながり、このチャートが輸出する際の品質保証になっても不思議ではないでしょう。

私たちは、「デリカスコア」がグローバルスタンダードとして通用する野菜の評価基準になっていき、さまざまな業界の多くのみなさまに使っていただけることを願っています。

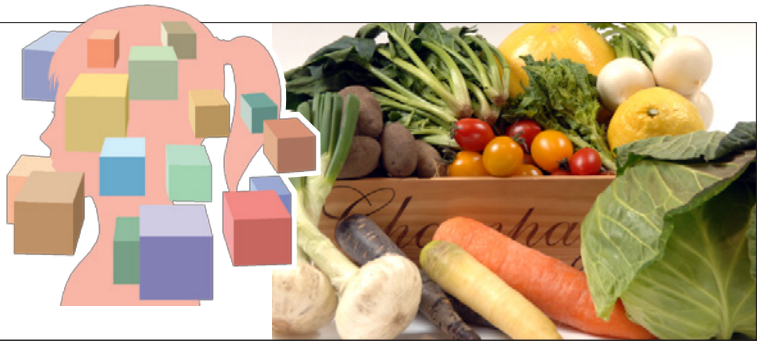
(取材:野菜生活研究所 クサマヒサコ)



ベジマルシェ アークヒルズ店 〒107-0052 東京都港区赤坂1-12-32 アーク森ビル2F　TEL/FAX:03-6277-6474　ホームページ:http://www.vege-marche.jp/

野菜のチカラを徹底研究

ミネラル新知識⑬
マンガン



マンガンは、骨の強化、発育、不足すると異常など、骨の発育形成に関与するミネラルです。また、ビタミンB群といっしょにたんぱく質、糖質、脂質の代謝に関与するほか、酵素の活性化、ホルモンの分泌をよくするはたらきもあります。

マンガンは、活性酸素に対抗するためにも必要です。活性酸素は、ヒトが呼吸した酸素のうち、約2%が体内で変化したものとされています。その強い酸化力で、体内に侵入したウイルスや細菌を死滅させるというプラスのはたらきもありますが、必要以上に増えると、健康な細胞も酸化してしまい、ヒトの重要な機能を損なって、老化の引き金になります。この活性酸素を無害なものに変えるのが、SOD（スーパーオキシドディスムターゼ）、カタラーゼ、グルタチオンペルオキシダーゼ、という体内で作られる3つの抗酸化酵素。SODが作られるとき、マンガンは、亜鉛、銅、鉄、セレンとともに必要なミネラルなのです。

マンガンは、「愛情のミネラル」と呼ばれることがあります。生殖ホルモンの調節や生殖機能の維持に関係があるとされ、マンガンが不足している放牧場では、牛の受胎率が低くなるといいます。また、母親が子どもに対して愛情がわかず、赤ちゃんが生まれてもかわいがらない、虐待するなどの現象は、生活環境や教育だけでなく、マンガンの不足が関係しているのではないか、といわれています。

このほか、マンガン不足は、骨粗鬆症をはじめ、糖尿病、動脈硬化、運動障害などが起きる可能性を高めるリスクが指摘されています。

成人のマンガン1日摂取量の目安は3.5～4mgとされます。玄米、アマランサスなどの全粒穀類、豆類、ナッツ、茶葉などに多く含まれるほか、さまざまな食品に広く含まれています。通常、不足することはありませんが、加工食品やジャンクフード、インスタント食品などにかたよった食生活を送っていると、マンガンが欠乏しかねません。調味料の塩も、商品表示をチェックして、マンガンなどのミネラルを含むものを選ぶといいでしょう。

Event Information

デザイナーフーズ（株）社長 丹羽真清 講演予定

11月6日（木）おいしいものは体にいい…名古屋文理大学
11月12日（水）青果物の機能性について…アグロイノベーション2014
11月12日（水）進化するカット野菜ビジネスと健康訴求戦略
…サイエンスフォーラム
11月13日（木）おいしいものは体にいい…西宮市消費者団体連絡会
12月2日（火）おいしいものは体にいい…アグリガーデンスクール&アカデミー

丹羽真清 5回シリーズ講座

アグリガーデンスクール&アカデミー

◆会場：福岡県朝倉市三奈木3070 旧福岡県立朝倉農業高等学校
◆事業企画運営：e-アグリ　◆お問い合わせ：03-6206-2872

アグリガーデンスクール&アカデミー（AGSAアグサ）は、4年前に閉校になった福岡県立朝倉農業高等学校校舎で開かれる、農業ビジネススクールです。リタイアした人生経験豊富な方たちを対象にした、各分野の講師陣による講義と圃場実習による、土作りを基本とする、専門的で実践的な知識を新鮮な感覚で学んでいただけるカリキュラム。農業は、健康に直結する重要産業です。日本農業の真価と奥深さを知り、実践力を身につけて、新たな挑戦へのきっかけを得ていただきたいと願っています。

▼シリーズ講座内容
❶ 2014年12月2日…おいしいものは体にいい
❷ 2015年2月17日…健康寿命をアップさせる野菜のすごいチカラ
❸ 2015年3月24日…「生命食」食べ方をデザインする
❹ 2015年5月12日…野菜の機能性を知ろう
❺ 2015年7月　7日…果物の機能性を知ろう

NPO野菜と文化のフォーラム主催　野菜の学校2014

12月6日（土）「広島の伝統野菜」日本の三大漬けもの「広島菜」「高菜」「野沢菜」を漬ける前の野菜もあわせて比較する予定。
詳しくはホームページへ　http://www.yasaitobunka.or.jp/

Vege Marché（ベジマルシェ）はいま

「食をデザインする」セミナー情報

2014年11月

「食をデザインする」をコンセプトにご好評いただいている4つの講座シリーズ。ぜひご参加ください。

分子栄養学を学ぶ　講師：市野真理子
食材、調理法、組み合わせなどを最新の栄養学でわかりやすく解説。

健康と食　講師：市野真理子
健康と美しさの源も病の予防にも食。実践的「健美食同源」を学ぶ。

旬の野菜の機能性を知ろう　講師：谷口かおる／新田美砂子
旬の野菜と果物がもつ機能性とそれをいかす調理法を試食とともに紹介。

一汁三菜を知るために　講師：市野真理子／新田美砂子
「一汁三菜」の組み立て方や基本食材について試食とともに解説。

8	土	11:00～13:00	分子栄養学を学ぶ　ミネラル
12	水	18:30～20:30	分子栄養学を学ぶ　ミネラル
14	金	14:00～16:00	旬の野菜の機能性を知ろう　りんご・セロリ
14	金	18:30～20:30	旬の野菜の機能性を知ろう　りんご・セロリ
15	土	11:00～13:00	旬の野菜の機能性を知ろう　りんご・セロリ
20	木	14:00～16:00	健康と食　代謝とホルモン
25	火	14:00～16:00	分子栄養学を学ぶ　ミネラル
28	金	18:30～20:30	健康と食　代謝とホルモン
29	土	11:00～13:00	一汁三菜をつくるために　乾物を知る 豆と種

◆各コース1回5,000円
◆お申し込み・会場：03-6277-6474　ベジマルシェアークヒルズ店
◆お得な回数券（3回分13,500円）をご利用ください。
◆当日キャンセルの場合は、キャンセル料をいただきます。