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.47
2014年12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

# 「農」と「医」を、「食」でつなぐ

来年、生鮮食品などの機能性表示が始まることから
2回にわたり、野菜のチカラを
★で表現する方法を紹介しました。今回はさらに、
それがもたらす可能性をどう広げていくか
デザイナーフーズ(株)丹羽真清社長のお話です。

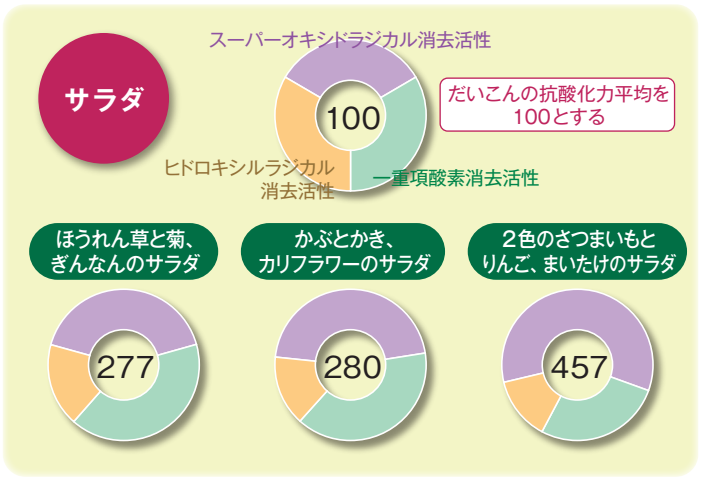
## 機能性表示は、「農」に深く関わってくる

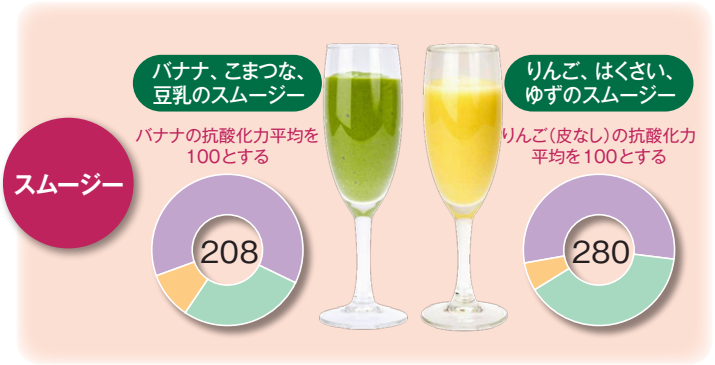
これまで、野菜や果物は、大きさや色つやなど見た目で評価されてきました。来年からスタートする機能性表示は、見た目ではわからない中身を評価し、伝えることができます。

私たちデザイナーフーズ(株)は、長年にわたって、毎朝全国から届く野菜を分析研究したデータを蓄積しており、その膨大なデータから、野菜のチカラは特定の成分量だけでは十分に表すことはできない、という結論を得ました。

機能性表示において、野菜のチカラを過不足なく伝えるにはどうしたらいいか。私たちは、★の数で表現することを提唱しており、その裏づけとして、抗酸化力グラフと野菜の評価基準「デリカスコア」を用意しています。

★で表すプロセスのなかで、野菜の生産方法が非常に大事であることがわかってきました。抗酸化力・免疫力・解毒力など、野菜のチカラは、それがどのように育てられたかに大きく関係しています。野菜のチカラを伝える機能性表示は、「農」に深く関わっており、「農」を重視することにもつながっていきます。




## 「食」で、「農」と「医」をつなぐ

「食」が体をつくり、健康の源であることは知られるようになりました。さらに、「食」によって病気を改善しようとする取り組みも始まっています。

たとえばうつ病と「食」との関係は、医療の世界でも認知されつつあります。うつのリスクと関連する血中のビタミンやミネラル、脂肪酸類、アミノ酸類などの栄養成分が特定されたことから、「食」による治療が進んでいると聞いています。

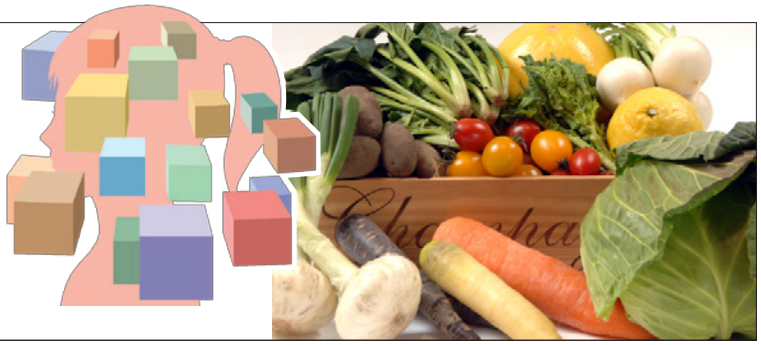
機能性表示は、3度の食事でさまざまな疾病を予防、改善するための基礎的な情報となるべきでしょう。私たちは、野菜だけでなく、サラダやスムージー、スープなどすぐにめしあがっていただける旬の野菜を使用したメニューを、確かな機能性情報とともにお届けしたい。特に、体調不良が続くけれど「未だ病気にならざる」、東洋医学でいう「未病」の方たちが健康をとりもどす支えになり、健康を増進していけることを願っています。

そのためには、「医」の世界のみなさまと手を組み、今まで私たちが積み上げてきた野菜のデータをいかして、「農」にたずさわるみなさまにおいしくチカラのある野菜を作っていただき、日本を健康にしていく活動をさらに進めていきたいと考えています。

(取材:野菜生活研究所 クサマヒサコ)

# 野菜のチカラを徹底研究

## ミネラル新知識14 セレン



セレンは、体内のたんぱく質に含まれる形で存在しており、甲状腺ホルモンを活性化する酵素を構成するほか、私たちの体の抗酸化システムのなかでも大きなはたらきをしており、微量でも健康には欠かせないミネラルです。

甲状腺ホルモンは基礎代謝を高めて、エネルギー消費量を増やしてくれる、重要なホルモンです。また、抗酸化システムのなかで、セレンはグルタチオンペルオキシダーゼという抗酸化酵素に含まれる物質として知られています。

私たちが呼吸して体内に取り込んだ酸素のうち、約2%が活性酸素スーパーオキシドに変化するとされます。グルタチオンペルオキシダーゼは、このスーパーオキシドがさらに酸化障害力の強いヒドロキシルラジカルに変化しないように無害化するのですが、セレンは、そのプロセスでグルタチオンペルオキシダーゼがはたらくために必要なミネラルとされています。

セレンの欠乏症には、中国東北部の風土病で心筋障害を起こす「克山(Keshan)病」や、中国東北部やチベットの地方病性変形性骨軟骨関節症「カシン・ベック病」などが知られています。このほか、セレンの不足が関与するとされる生活習慣病関連疾患として、がん、心筋梗塞、認知症、高血圧などを挙げている研究もあります。

セレンを多く含む食品は、牛と豚の腎臓、カツオ、アンキモ、タラ、マグロ、カレイ、ズワイガニ、アジ、カキ、卵黄など。また、小麦など穀類や豆類、からしなど調味料にも含まれます。

日本人の食事摂取基準2010年版のセレンの摂取推奨量は、成人男性で30μg、女性で25μgで、日本人の平均摂取量は1日100μgといわれますから、ふつうの食生活を送っていれば不足することはないでしょう。むしろサプリメントなどからの過剰摂取が心配されます。

セレンを摂りすぎると、爪の変形や脱毛、肌荒れ、胃腸障害、神経障害、心筋梗塞、さらには急性の呼吸困難、腎不全などにつながりかねないといいます。そこで、耐容上限量(ほとんどすべての人が健康障害をもたらす危険がないとみなされる習慣的な摂取量の上限)が、成人男性260～300μg、女性210～230μg、と定められました。

私たちの体の抗酸化システムがよりよくはたらくためには、セレンのような微量ミネラルだけでなく、ビタミンA、C、Eなどのビタミン類の摂取が必要であることはいうまでもありません。

# Vege Marché(ベジマルシェ)はいま

## Event Information

**デザイナーフーズ(株)社長 丹羽真清の講演予定**

2014年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
2015年2月6日(金) テーマ企画中 ……(公財)佐賀県地域産業支援センター
2月7日(土) おいしいものは体にいい……せんだい食農交流ネットワーク
2月12日(木) 野菜のチカラを見直そう……(一社)日本施設園芸協会と大阪府立大学
2月15日(日) おいしいものは体にいい……(公財)自然農法国際研究開発センター
2月17日(火) 抗酸化力・免疫力・解毒力とは……アグリガーデンスクール&アカデミー

### 命につながる「食」を考える 生命食セミナー

2014年12月20日(土) 第39回 農産物の機能性表示
※2015年1月はお休みします

「農」と「医」のつながりのなかで私たちの命を支えてくれる「食」についてともに考え、旬の野菜がもつ抗酸化力などのチカラを知り、味わう、3部構成のセミナー。毎月1回、デザイナーフーズ(株)本社で開催され、ご好評をいただいています。

**第1部** 15:00～〈分析プレゼンテーション〉
野菜や果物のチカラをデザイナーフーズ(株)研究員が実験を交えながら紹介します。

**第2部** 16:00～〈セミナー〉
講師は丹羽真清社長。「命につながる食」を大きなテーマとして、毎回、さまざまなお話を聞いていただきます。

**第3部** 17:30～〈軽食を交えた参加者との交流会〉
旬の野菜や果物を使った軽食をめしあがりながら、参加者どうしの情報交換をお楽しみいただくほか、講師や研究員への質問もお受けしています。

会場:デザイナーフーズ(株) 名古屋市千種区2-22-8
名古屋医工連携インキュベータ2階セミナールーム
最寄り駅:JR中央本線 鶴舞駅 徒歩15分 タクシー5分
参加費:5,000円
電話:052-745-3255
E-mail:office@designerfoods.net
電話またはメールでお申し込みください。
定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。

### 病院内にテイクアウト・ショップ Medi Cafe

抗酸化力、免疫力、解毒力など野菜のチカラは、私たちの体をつくっている60兆個の細胞を修復・再生してくれる可能性があることがわかってきました。それを最も必要としているのは、病院に来院される方でしょう。

そこで、正しく育てられた野菜や果物を使ったスムージーやスープ、サラダなどをめしあがっていただくために、病院施設内にテイクアウトでご利用いただけるカフェを企画しました。近日中に、東急池上線池上駅から徒歩1分の「医療法人松和会 池上総合病院」内にオープンします。

お見舞いやご自宅でご利用いただける野菜のセット<ベジマルシェボックス>も販売予定です。

NPO野菜と文化のフォーラム主催 **野菜の学校2014**
2015年1月10日(土) **神奈川の伝統野菜**
三浦大根を中心に、さまざまなだいこんを学びます。
ホームページ http://www.yasaitobunka.or.jp/