2015年1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

ベジマルシェ通信

couleurs（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
Vol.48

丹羽真清のベジ・トーク　「食」で、人も国も元気に。

2015年はじめに贈る
丹羽真清社長からのメッセージ。
あらためて「食」と健康について考え
今こそ本気で食材を見直すとき、
と語ります。

写真は、デザイナーフーズ(株)本社で開かれている「生命食セミナー」でめしあがっていただいた献立です。さまざまな旬の食材を使ってアレンジしていますが、基本は「一汁三菜」。デザートがついています。

3月の一汁三菜

バゲット　うすいえんどうの春ペースト／虎豆のインカのめざめペースト
汁：クレソンとゆり根のスープ
主菜：桜鯛のムニエル　ミネオラオレンジと栗のソース
副菜：新ごぼうのコチュジャン和え／春キャベツのツナマヨサラダ
デザート：柑橘　ミネオラオレンジ、はるか

6月の一汁三菜

赤ピーマンのシーフードサフランライス詰め
汁：ツルムラサキの冷製スープ
主菜：鶏肉のバジル炒め
副菜：パプリカのハニーバルサミコマリネ／セロリとうずまきビーツのサラダ
デザート：パッションフルーツ

8月の一汁三菜

北海道くりやま産　雪景色玉ねぎのサラダご飯
汁：土佐紅のスープ
主菜：ホタテと海老のソテーデトックスソース
副菜：茄子たっぷり春雨サラダ／干し豆腐とおかひじきの和え物
デザート：バナップル（リンゴの味と風味がするバナナ）
解毒スムージー※セミナーのテーマ

11月の一汁三菜

紅くるり大根と昆布のご飯
～春菊の胡麻和え添え～
汁：具だくさん香り豚汁
主菜：わわ菜と塩麹つみれの重ね煮
副菜：いろいろきのこのマリネ／れんこんとひじきの柚子こしょう風味サラダ
デザート：にっこり梨、筆柿

1日3食、ひとり約2kgの食材

人ひとりが食べている食材の重量を計算すると、1日約2kgにもなるといいます。その食べたもので、60兆個あるという体の細胞は作られ、修復され、再生されています。ですから、何を食べるかによって、作られる細胞には違いが出ます。それは体の状態として現れ、健康、不健康につながっていきます。

健康状態に深く関わる生活習慣として、「食」のほかに、たばこ、アルコール、運動不足などがあげられますが、「食」はすべての人が生きていくために欠かせないものです。毎日、約2kgの食材と2リットル近い水分をとりいれているのですから、「食」は体にもっとも大きな影響をもつといっていいでしょう。

日本には、「一汁三菜」という古くからの献立があります。ごはん、おつゆ、主菜、副菜2つという組み合わせです。ごはんの炭水化物、水分のおつゆ、魚や肉などたんぱく質の主菜。さらに2つの副菜には野菜、いも、豆、きのこ、海草などを使い、ビタミンやミネラル、食物繊維がとれます。「一汁三菜」は多くの食材を使用するためバランスよく栄養を摂ることができます。さまざまな栄養素が胃に入って混ざり合い、消化吸収をよくし、不要な脂肪や糖分、塩分を排出するといった相互作用も考えられます。3食のうち1食は、「一汁三菜」を心がけていただきたいと思います。

食材の生産方法に注目

日本の国家予算約93兆円のうち税収入は約43兆円、ということは約50兆円の赤字になります。このなかで39兆2千億円にのぼる医療費は大きな問題です。消費税を上げれば解決できる、というようなことではありません。一人一人が、健康で病気にならないためにはどうすればよいかを考える必要があります。

「食」は、人を元気にするだけでなく、医療費を減らして国を元気にするチカラを持っています。大事なのは、食材の質、中身です。デザイナーフーズ(株)は長年、野菜の中身を判断するため分析研究してきました。その膨大なデータから、同じ野菜でもどのように育てられたかによって、チカラが大きく異なることがわかっています。中身のある野菜を栽培する方法が重要です。それは、アレルギーやうつといった、日本の国民病ともいえる課題を解決する可能性をもっているからです。

いまこそ、チカラのある食材の加工方法、流通や販売のありかたなど、全般にわたって、本気で見直すときです。私たちは野菜を扱う者として、野菜の生産方法と中身に、いっそうこだわっていきます。

（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⑮ 亜鉛

成人の体内に存在する亜鉛は約2g、と量としてはわずかですが、必須微量元素の中では比較的多いミネラル。血液、骨、肝臓、腎臓などに、たんぱく質と結合して存在しています。亜鉛は、数百種類もの酵素の成分として、ヒトの遺伝子情報の伝達やたんぱく質の合成などに関わって、新しい細胞を作るときに重要な役割を果たし、新陳代謝や成長には欠かせません。また、味覚や嗅覚を正常に保つためにも不可欠ですし、皮膚病や傷を治すときにも亜鉛がはたらいています。このほか、ホルモンやインスリンの機能に関与し、免疫反応を調節するなど、多岐にわたる生理機能において欠かすことのできないミネラルです。

亜鉛は、ほとんどすべての酵素活性に関わっているといわれます。そこで亜鉛が不足すると、酵素活性が低下し、原因がわからない体の不調として現れます。特に中枢神経に関わり、精神の安定など目に見えないはたらきに関与しているため、亜鉛不足を自覚できないことがありますから気をつけてください。

亜鉛も、サプリメントより食事で摂っていただきたいと思います。農作物に土からの亜鉛が含まれ、それを摂ることが大事です。

亜鉛は、たんぱく質といっしょに摂ると吸収がよくなります。また、クエン酸、ビタミンCなども吸収率を高くしてくれますから、焼き魚やチキンソテーなどのたんぱく質にレモンをかけることは理にかなっています。

吸収を妨げやすいものは、柿の渋などに含まれるタンニンや、添加物としてよく使われるポリリン酸。お酒の飲み過ぎもよくありません。

長野県のある村で調査したところ、高齢になるほど血中亜鉛濃度が低くなる傾向があることがわかったといいます。味覚障害だけでなく、食欲不振やじょくそう（床ずれ）、元気さの減退なども、亜鉛摂取量を高めることによって改善することが明らかになっています。

亜鉛は,私たちの体内でつくることはできませんから、食品から摂ることが必要です。亜鉛を特に多く含む食品は、「海のミルク」と呼ばれるカキをはじめ、牛肉、煮干し、納豆、いりごま、卵黄など。日本人の場合は、ごはんやパンなどの穀類から多く摂っていますから、普通の食事をしていれば不足することはないといっていいでしょう。ただし、行き過ぎたダイエットや菜食、過度の加工食品利用など、偏った食生活は亜鉛不足になりやすいので、要注意です。

Event Information

デザイナーフーズ（株）社長 丹羽真清 講演予定

1月28日（水） 健康野菜塾「機能性表示について」 …… 東京デリカフーズ（株）
1月29日（木） 科学者の目を持った八百屋の取り組み …… みやざきFRC
2月6日（金） 野菜の“チカラ”～野菜ビジネスで医療費削減～
…… （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
2月15日（日） おいしいものは体にいい …… （公財）自然法国際研究開発センター
2月17日（火） 健康寿命をUPさせる野菜のすごいチカラ
……アグリガーデンスクール&アカデミー

第49回健康野菜塾 食の最新情報をお届けする

機能性表示について いま食品業界が注目する「食品の機能性表示」をテーマに開催

◆日時：1月28日（水） 14:00～16:30（受付開始13:30～）
◆会場：東京デリカフーズ（株） 東京FSセンター3階

農林水産省食料産業局食品小売サービス課外食産業室長山口靖氏に、特別講演「食品機能性表示の新制度について」をお願いし、丹羽真清社長が「デリカフーズが提案する食品機能性表示」をお話しします。

みやざきフードリサーチフォーラム2014 in 東京

科学者の目を持った八百屋の取り組み

◆日時：1月29日（木）10:00～16:20 ◆政策研究大学院大学想海樓ホール（港区六本木7-22-1） ◆参加費無料 定員300名

みやざきFRC（フードリサーチコンソーシアム）は、宮崎県独自の機能性分析技術等の高度化、応用、人材育成を目指す産学官連携の研究組織。本フォーラムでは、食の機能性研究に関する講演や、みやざきFRCに参画する企業・団体等の活動が紹介され、丹羽真清社長は13:50から「科学者の目を持った八百屋の取り組み」と題して講演します。
お問い合わせ:宮崎県農政水産部農政企画課 TEL 0985-26-7426

Vege Marché（ベジマルシェ）はいま

Vege Marché on Media

農業ビジネスマガジン Vol.8

特集「売れる野菜 2015」

野菜にまつわるさまざまな最新の話題、注目の品目・品種を紹介。「生命食セミナー」のレポートのほか、食品の機能性表示に関する丹羽真清社長の講演内容とインタビューが掲載されています。
◆発売：2015年1月23日 全国主要書店、ネット書店にて
◆価格：税抜1500円

自然農法 2014年 vol. 71

野菜の中身を評価する
～科学者の目を持った八百屋の取り組み～

『自然農法』は、（公財）自然農法国際研究開発センターが発行する機関誌です。9月に発行されたvol.71の特集「体にいい野菜・食とは－いろいろな視点で考えてみよう」で、丹羽真清社長が「野菜の中身を評価する」を寄稿。豊富なデータとともに、「生命食」の重要性を訴えています。

野菜の学校 NPO野菜と文化のフォーラム主催
2月7日（土）「栃木のかき菜、鹿沼菜」を中心に、各地のなばなを取りあげる予定。
詳しくはホームページへ http://www.yasaitobunka.or.jp/