2015年2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.49

丹羽真清のベジ・トーク

スーパーマーケットを「食の薬局」に。

「あなたは毎日の食材をどこで買いますか」と尋ねたら、
多くの人が「家の近くのスーパーマーケット」と答えるでしょう。
「だから、食の薬局になっていただきたい」と丹羽真清社長は語ります。

健康につながる食材のお店

「食の薬局」といっても、医薬品やサプリメントは扱いません。野菜や果物、肉、魚、豆腐、調味料、乳製品など、一般のスーパーと同じ品揃えです。が、「食の薬局」に並んでいる食品は、中身が違います。お客さまの健康によいはたらきをするかどうかを考えて、吟味しています。そして、どこでどのように作られたかがきちんと表示され、体の健康にどのように関係するかが、買う前にわかって選べる、それが「食の薬局」の特徴です。

私たちの体は、食べたものでできています。ですから、食材のよしあしは60兆個の細胞の状態に直接影響します。それは、日々の積み重ねです。毎日3食、おいしくてチカラのある食材を体の中にとりいれるべきでしょう。でも、それを手に入れるために特別な努力が必要では長続きしません。

多くの方は家の近くのスーパーマーケットで買いものをします。そこで、全国各地のお店に「食の薬局」になっていただきたい、と思います。それは、近隣に住むひとりひとりの健康を支えることになるでしょう。ひいては国家予算の中に占める膨大な医療費を削減し、日本が元気になることにもつながっていきます。

食材情報の伝え方

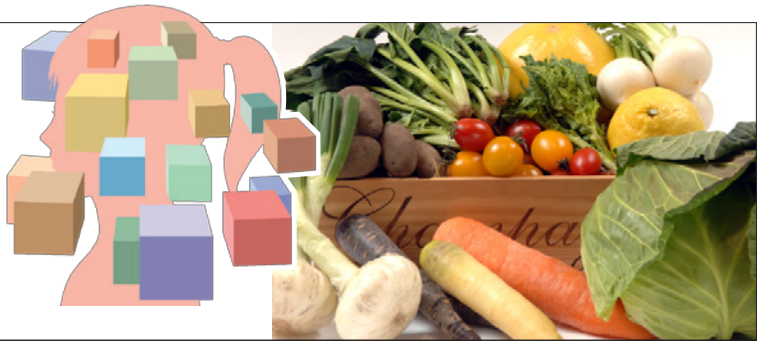
スーパーマーケットは専門店などと違い、店員は商品を補充したり、並べたりするだけです。お客さまに商品の特長を説明しておすすめし、販売することはありません。セールストークにわずらわされることなく、自由に見て回り、選ぶことができるのがスーパーマーケットの魅力です。これを損なうことなく、食材の履歴や機能性を伝えるにはどうしたらいいか…。デザイナーフーズ（株）は、「食の薬局」をめざす食品スーパーマーケットの店作りをお手伝いしています。今回は、その一部をご紹介します。

店員が説明することができないのであれば、商品情報は、商品か売り場についている必要があります。そこで、その食品の特長、機能性、食べ方などをわかりやすく説明したメッセージボードと、関連する本や雑誌を置くことにしました。メッセージボードで紹介するのは、商品に関する店からの情報です。一方、本や雑誌は、その食品が求められる背景や詳しいデータ、専門家のアドバイスなど、幅広い周辺情報が客観的な立場から提供されます。また、健康に関することなら何でも対応できる店頭スタッフの養成も手がけています。

こうした「食の薬局」の取り組みは始まったばかりです。今後は個々の状況にあわせてカスタマイズし、多くのお店に波及させるために努力を惜しみません。（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⑯ クロム



クロムは、固く、腐食しにくく、光沢がある金属で、鉄をさびにくくする「クロムめっき」としてよく利用されることはご存じでしょう。自然に存在する3価クロムと工業的・人為的に作られる6価クロムがあり、6価クロムは毒性が強く、中毒症状を引き起こす危険性があります。

クロムは、私たちの体内の肝臓、腎臓、血液などに存在し、その総量は2mgとも6mgともいいます。量はわずかですが、糖質や脂質の代謝に関係する、たいへん重要なミネラルです。

クロムのはたらきのひとつは、インスリンを助けること。インスリンは、すい臓から分泌されるホルモンです。私たちが食事をすると血糖値が上がり、それを感知したすい臓がインスリンを分泌します。インスリンは、細胞膜にあるインスリン受容体と結びついて、細胞の中にぶどう糖が入っていけるようにします。クロムには、このインスリン受容体の活性を強くするはたらきがあることがわかってきました。

食べることによってエネルギーを得て、元気になるのは、食べたものが60兆個の細胞の中にぶどう糖として入っていくからです。クロムの欠乏によってインスリンのはたらきが低下すると、ぶどう糖が細胞に入っていけません。その結果、血液中に糖が過剰になって尿に出てしまうという糖代謝異常へ、さらに糖尿病発症へとつながっていくわけです。

クロムには、脂質の代謝を高めるはたらきもあります。血液中の中性脂肪、LDLコレステロールの増加を防ぐと考えられており、不足すれば動脈硬化、腎不全に関わってきます。

特に多く含まれるのは、わかめ、のり、ひじき、昆布のような海草類、鯖などの青魚、アーモンド、黒砂糖、豆味噌、玄米、トウモロコシ、干し柿、ホウレン草、キャベツ、たまごなど。

伝統的な日本の食事からは十分摂ることができます。ただし、欧米化した食生活では不足することも考えられるので、ご注意ください。また、過剰になると高血圧を引き起こす可能性があるといわれていますが、通常は心配することはないでしょう。

Vege Marché on Media

「農耕と園藝」2月号・特集 ダイコン

野菜分析のプロに聞きました
今求められる、ダイコンのチカラとは

丹羽社長へのインタビューをまとめた記事。昨今のダイコンの消費動向と、これから求められる品種や、その機能性ついて、次のような話が紹介されています。

- 今、注目される野菜の3つのチカラ
- 保存食から生食へ変わるダイコンの食べ方
- 抗酸化力の強い「赤いダイコン」に着目
- 見た目よりも、野菜の中身が求められる時代へ

◆発売：2015年1月23日 ◆価格：税抜1,000円

月刊「食品工場長」1月号・特集 アンチエイジングと抗酸化食品

先進企業事例 **デザイナーフーズ(株)**

野菜の抗酸化力を測定し 見た目ではなく中身で評価

デザイナーフーズ(株)の過去から現在にいたる活動のあらましと、未来の新しい展開が、以下のように紹介されました。

- デザイナーフーズ計画が発端、野菜のチカラで医療費削減を
- DPPH法に加え、ORAC法、ESR法も導入
- 旬の野菜は抗酸化力が高く、おいしい
- 食の薬局「ベジマルシェ」、野菜・サラダの販売やセミナー開催も
- 独自の評価方法、「デリカスコア」を構築
- 非破壊測定装置の完成でトマトの全量検査開始へ

◆発売：2015年1月1日 ◆価格：税抜1,905円

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

2月6日(金) 野菜のチカラ …… (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)自然農法国際研究センター
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
2月18日(水) 食品の機能性表示と農業…松塩筑安曇農業委員会協議会

第11回フォーラム 食の寺子屋2015

おいしいものは体にいい

◆2015年2月7日(土)13:30~16:00(開場13:00)
◆(財)みやぎ婦人会館 第一研修室(仙台市宮城野区榴ヶ岡5)
◆主催：せんだい食農交流ネットワーク
◆共催：公益財団法人翠生農学振興会
◆後援：宮城県栄養士会、宮城県、仙台市、宮城県教育委員会

デザイナーフーズ(株)は、十数年にわたり、全国各地の野菜について分析研究を続けています。その2万を超えるデータの蓄積から、おいしいものは体にいいことがわかってきました。そこかに現れる旬の野菜のチカラと、60兆個の細胞を元気にする「生命食」について語ります。

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/