2015年3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.50

丹羽真清のベジ・トーク

ベジマルシェ「食の薬局」がめざすもの。

昨年12月、赤坂アークヒルズ2階のベジマルシェは
オープンから4年たち、その役割を終えました。
これから、健やかな生活にいっそう役立つ「ベジマルシェ 食の薬局」へ
さらに進化し、深化していく、と丹羽真清社長は語ります。

野菜のチカラの伝え方

ベジマルシェは、赤坂アークヒルズ2階で、「食の薬局」として4年間、みなさまの健康をサポートする食材と情報を提供してきました。なかでも、野菜を「抗酸化系」「免疫系」「解毒系」という3つのカテゴリーに分けて販売する方法は、野菜を、大きさや外見の色つやなどではなく、中身がもつチカラで表現する、これまでにない試みだったと思います。↗

野菜の価値は、見た目ではなく中身にあります。その表現方法をさらに進化させようと、いま、私たちは、「抗酸化系」「免疫系」「解毒系」に加えて、中身のチカラにリンクした野菜のカテゴリーを、新しく2つ検討しています。その野菜を食べることが、体にとってどういいかをぜひ伝えたい。野菜やフルーツの成分などを知らなくても、自分の健康状態を改善するには何を買ったらいいか、何を組み合わせるといいかがわかり、チカラのある野菜を選んでいただける、そんな表現をしたい、と考えています。

より進化し、深化するベジマルシェ

この7月以降、大阪の医療モールのなかで、新しいベジマルシェ「食の薬局」をオープンする予定です。めざすところは、健やかに生活をしていくための食を、より身近にわかっていただけるショールーム。そのために、これまでの「抗酸化系」「免疫系」「解毒系」に新しい2つのカテゴリーを加え、野菜のチカラを多面的に伝えていく取り組みをスタートさせます。

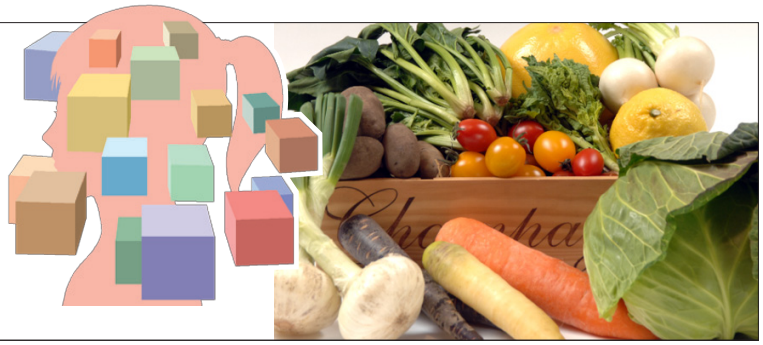
いま、多くの野菜売り場では、葉のついただいこんや長ねぎなど、もとの形がわかる野菜を見かけなくなりました。新しいベジマルシェ「食の薬局」では、できるだけ畑から出てきたそのままの形で、野菜を紹介します。さらに、農業生産者の方をお招きして、中身のある野菜を販売しながら、その野菜をどのように、どういう気持ちでつくっているのかを話していただき、ベジマルシェ「食の薬局」が生産者と消費者との交流の場となる企画も練っています。

医療モールで検診を受けた方が、新しいベジマルシェ「食の薬局」で、おいしい野菜でつくったサラダやスムージー、スープなどをめしあがって元気になり、自分の体について少しだけ考えて帰ってもらえる、そんなショールームにしたいと思っています。どうぞご期待ください。

（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⑰ モリブデン



モリブデンは微量ミネラルのひとつ。体内に存在する量が極めて少なく、1日あたりの必要所要量が100mg以下とされるミネラルです。「日本人の栄養摂取基準2005」では「微量元素」として、その食事摂取基準は別添で示されていましたが、2010年版で、「微量ミネラル」という本文中の一項目に昇格しました。これには、微量ミネラルのはたらきの重要性がわかってきたという背景があります。

モリブデンは体内で主に腎臓と肝臓に存在して、たんぱく質や鉄の代謝に関与し、キサンチンオキシダーゼ、アルデヒドオキシダーゼ、亜硫酸オキシターゼという酵素の構成成分になっています。キサンチンオキシダーゼは、プリン体から尿酸を合成するはたらきに関わる酵素です。アルデヒドオキシダーゼはアルコールの分解に、亜硫酸オキシターゼは、酸化防止剤などに含まれる亜硫酸イオンを毒性の低い硫酸イオンに変換する作用に関わっています。このようにモリブデンは、老廃物の代謝に関わる酵素を構成する、非常に重要なミネラルです。

また、土壌中のモリブデンは、植物体が吸収した硝酸態窒素を還元する酵素の成分になるほか、根粒菌のはたらきに関係があるとされ、野菜の生長にも欠かせません。

モリブデンの一日摂取推奨量は、成人男性が25～30μg、女性が20～25μg。大豆、枝豆、ピーナッツ、米、そば、のりなどの食品に多く含まれ、通常は不足したり、過剰になったりすることはないとされます。ただ、毎日ジャンクフードが続くなど、食生活が乱れていると、不足する可能性もあります。モリブデンが不足すると、頭痛、ひん脈、疼痛、夜盲症などのトラブルが起きるほか、老化にも関係するとされます。摂りすぎた場合は、血中の尿酸が増えて高尿酸血症になったり、尿酸が関節で結晶化して痛風になったりしますが、摂取上限は550～600μgなので、まずその心配はないでしょう。ぜひバランスのとれた食生活を心がけて、健やかな日々を送ってください。

Event Information

デザイナーフーズ(株)社長 丹羽真清 講演予定

3月14日(土) 生命食セミナー …… 糖質の代謝と摂り方
3月24日(火) アグリガーデンスクール&アカデミー …… 生命食
3月26日(木) ベジマルシェ東京セミナー … 食をデザインする「糖代謝」

生命食セミナー
糖質の代謝と摂り方

「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。

◆2015年3月14日(土)
◆会場:デザイナーフーズ株式会社　名古屋市千種区2丁目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、締め切りといたします。

第1部 15時～　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時～　セミナー
講師は丹羽真清社長。全体を通す大きなテーマとして「命につながる食」を掲げており、今回は「糖質の代謝と摂り方」についてお話しします。

第3部 17時30分～
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。

ベジマルシェ東京セミナー
食をデザインする「糖代謝」

糖代謝とは、食事で摂取したエネルギーを、体内で消費し、余ったエネルギーを蓄えて、必要なときに利用するしくみ。これがちゃんとはたらかないと、糖尿病、高脂血症をはじめ、さまざまな生活習慣病を引き起こします。健やかな暮らしのために、命をつなぐ糖の代謝と摂り方、料理、チカラのある野菜を紹介します。

◆2015年3月26日(木) 14:00～16:30(受付開始13:30～) ◆会場:東京都足立区六町4-12-12東京デリカフーズ(株)　東京FSセンター3階

❶ 糖代謝と摂り方
講師:丹羽真清 デザイナーフーズ(株)社長
❷ 糖代謝メニュー
講師:市野真理子 デザイナーフーズ(株)取締役
❸ チカラのある野菜の紹介
講師:谷口かおる

Vege Marché(ベジマルシェ)はいま

Vege Marché's Book
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

食ビジネスから日本を元気にする注目の一冊。
野菜の機能性がよくわかる貴重なデータ満載!

A5判 120ページ
フルカラー
定価 本体1500円+税
ISBN 978-4-903458-11-3
発行 株式会社エフビー

1章 野菜の新しいチカラ
2章 野菜のチカラを手に入れる
3章 野菜ルネッサンス
データ集付

NPO野菜と文化のフォーラム主催
野菜の学校 2015年3月7日(土)
◆会場:大手町JAビル地下1階「ラ・カンパーニュ」 ◆特別講演:野菜茶業研究所 野菜育種・ゲノム研究領域長 坂田芳輝氏
◆13時スタート。12時45分受付開始。
詳しくはホームページへ
http://www.yasaitobunka.or.jp/