2015年4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

クルール couleurs
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.51

丹羽真清のベジ・トーク

野菜はサプリメントか

4月から、国に届け出ることで食品が健康に与える効果を体の部位ごとに表示できるようになりました。
このとき、野菜のチカラをどのように表現すれば健康につなげていくことができるか…。
丹羽真清社長のテーマのひとつです。

新しい機能性表示制度のポイント

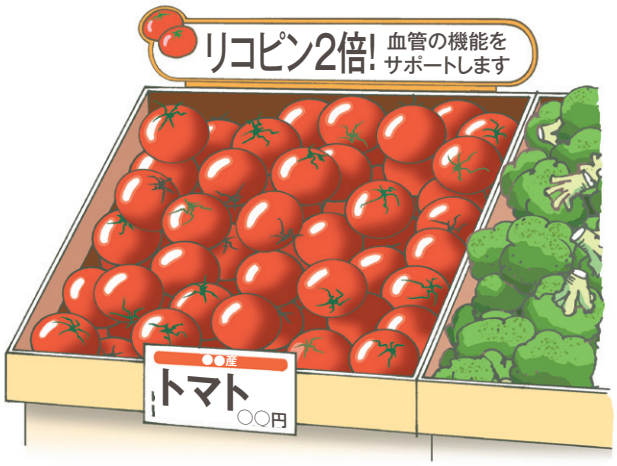
この春から、ヒトの体に作用する成分が特定でき、効果的な量を食べることが可能であれば、野菜や果物など農水産物の機能性を表示できることになりました。

この新しい制度では、体のどの部位にはたらくかを記載してよいことになります。現在トクホで表示されている部位は、歯、骨、お腹の3つだけですが、今後は体のさまざまな部位に対する機能性が表示される可能性があります。また、機能性表示食品を販売する企業や生産者は、表示の根拠となる研究データやメカニズムを、消費者にわかりやすい形で公開しなくてはなりません。

すでに1成分を強化した野菜が登場していることは、ご存じのとおりです。リコピンを通常の2倍に増やしたトマトや、スルフォラファンを3倍にしたブロッコリーや強化したスプラウトなど。これらを販売するスーパーマーケットも、これまでは打ち出しにくかった機能性を売り場のPOPなどではっきりと表現でき、通常の野菜との違いを伝えることができる、と活気づいています。

今後はさまざまな企業がこの分野に乗り出し、さらに多くの機能性成分強化作物が開発されていくと予想されています。

しかし、特定成分を強化し、野菜を1つの成分だけで評価することに、私は違和感を覚えます。野菜はサプリメントのように扱われていいのでしょうか。



野菜まるごとのチカラで健康に

野菜は工業製品ではありません。生きています。野菜が育つ時期や環境、育て方によって違いがあることは、長年デザイナーフーズ(株)が蓄積したデータから明確になってきました。新しい表示制度を狙って機能性成分を強化した野菜は、機能性成分の含量に個体差はないのか、旬と時期がずれても成分含量に変動はないのかを疑問に思います。

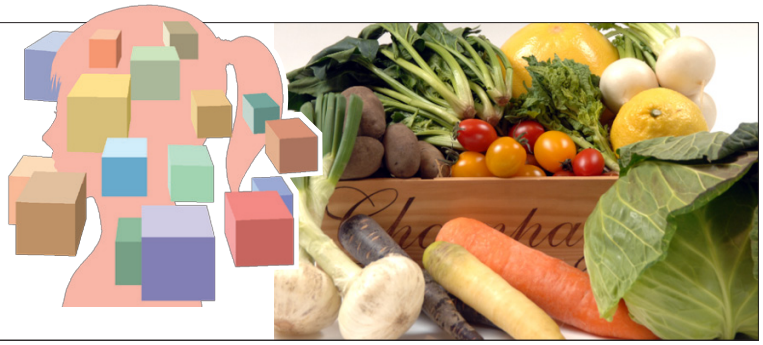
なによりも、野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維、フィトケミカルなどすでに知られている成分のほかに、多くの未知成分が含まれています。野菜を食べるということは、これらの成分すべてを摂取するということです。

私は、野菜が持っているこのようなチカラをまるごととらえ、可能な限りわかりやすく伝えていき、みなさまの健やかな毎日につなげていきたいと願っています。このために生産、流通、安全性、中身成分を指標とする野菜の評価基準「デリカスコア」と、最新の抗酸化力データをあわせて、野菜のチカラを表現しています(クルールNo.46)。この評価プロセスで、野菜のチカラに大きく影響するのは土づくりと栽培方法であることがわかってきました。私たちがいただいている農作物は、自然と人間がはぐくんだ命です。その命をいただいて私たちの細胞は再生していることを、忘れてはならないと思います。

(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⑱
ミネラルバランス



ミネラルは、栄養をエネルギーにしたり、細胞を再生したりするときに必要な微量栄養素で、必須ミネラルには16種類あります。ヒトの体ではつくれないので、食べものなどから摂る必要があり、そのバランスが重要です。

ミネラルは単体ではなく、ほかのミネラルと互いに関係しながらはたらく性質があります。今回は、これまでにお話ししてきたミネラルバランスについて、まとめて紹介しましょう。以下は、それぞれが体のなかで有効にはたらくために理想とされる比率です。

●カルシウム:リン→ 1:1

カルシウムとリンは骨の健康に関わりますが、リンが多すぎると、余ったリンはカルシウムに結びついてしまい、カルシウムが吸収されなくなって、骨量や骨密度が減ると考えられています。

●カルシウム:マグネシウム→ 2:1~3:1

カルシウムとマグネシウムは関係が深く、この2つのミネラルをバランスよく摂取していれば血圧や循環器系を正常に保って、骨や歯を強くしてくれますが、バランスが崩れると筋肉のけいれんやしびれ、こむら返り、心臓発作などが起きやすくなります。

●ナトリウム:カリウム→ 1:1

私たちの体液の塩分濃度は、約0.85%を保つように、ナトリウムとカリウムによって調節されています。ナトリウムは細胞の外液、カリウムは内液にあり、ナトリウムの摂り過ぎやカリウム不足によってバランスが崩れる状態が続くと、高血圧を招くことになります。

●亜鉛:銅→ 8:1~10:1

亜鉛と銅の摂取のバランスが崩れると、銅の吸収が妨げられたり、便に銅が排出されたりして、銅が欠乏する可能性があります。銅が不足するとイライラなどの神経症状や貧血になる恐れがあります。

ミネラルバランスがわかっても、この比率どおりに摂ることはできません。

ただ、たとえばリンは食品添加物に含まれていますから、不足よりは過剰を心配すべきですし、ナトリウムも日本人の摂取量は目標値を超えており、減らす必要があります。反対に、カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などが含まれている食品は積極的に摂ることをおすすめします。

Event Information

ベジマルシェ東京セミナー〈食べ方をデザインする〉
野菜と腸内フローラ

◆日時:4月21日(火)14:00~16:30(受付開始13:30)
◆会場:チェリーテラス・代官山
◆講師:丹羽真清、市野真理子　◆参加費:5,000円
◆電話:052-745-3255　E-mail:info@vege-marche.jp

腸内フローラ(腸内細菌)は、およそ100種類、100兆個も生息しており、健康にはビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌の割合を増やすことが大切。善玉菌を増やすために、野菜や果物から、食物繊維をしっかり摂りましょう。旬のスムージーレシピも紹介します。

名古屋本社〈生命食セミナー〉
野菜と腸内フローラ

◆日時:4月25日(土)15:00~(受付開始14:45)
◆会場:デザイナーフーズ株式会社　◆参加費:5,000円
◆電話:052-745-3255　E-mail:office@designerfoods.net
第1部　<分析プレゼンテーション> 15:00~
第2部　<セミナー> 16:15~
第3部　<軽食を交えた参加者との交流会> 17:30~

※ベジマルシェ東京セミナー、名古屋本社セミナーとも、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。

5月~6月のセミナースケジュール

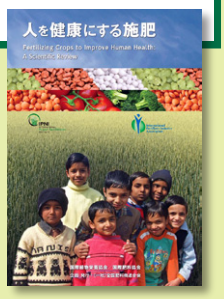
ベジマルシェ東京セミナー	5月27日(水)	6月30日(火)
生命食セミナー(名古屋本社)	5月23日(土)	6月27日(土)

※ベジマルシェ東京セミナーの5月以降の会場は追ってご案内します。

Vege Marché(ベジマルシェ)はいま

Vege Marché Recommend

国際植物栄養協会(IPNI)／国際肥料協会(IFA)編
人を健康にする施肥



この本は、科学的文献調査に基づき「肥料がいかに人間の健康に貢献できるか」を精査したものです。

肥料・ミネラルを適切に投与することは、命の源を人間に届けること。このことを世界的視点から提示しています。

◆編集委員:Tom W. Bruulsema／Patrick Heffer／Ross M. Welch／Ismail Cakmak／Kevin Moran
◆日本版監修:渡辺和彦(農学博士・元東京農業大学客員教授)
◆企画・発行:(一社)全国肥料商連合会
◆発売:(株)農文協プロダクション
◆定価5,000円+税(B5判・320ページ)
☆肥料がいかに人間の健康に貢献できるか! を、世界の文献から精査・紹介
☆食糧安全保障(第1部)、機能性食品(第2部)、施肥によるリスク管理(第3部)の観点から、施肥の世界的な新潮流がわかる
☆肥料が未来に果たす役割を知る、絶好の書

Farm to Wellnes セミナー

◆日時:6月3日(水) 13:30~17:00(受付開始13:00)
◆会場:北千住 シアター1010