2015年5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.52

丹羽真清のベジ・トーク

食にまつわる10の問題とその解決

さまざまな機会で、
食について語る丹羽真清社長。
折にふれて提供する話題のひとつが、
今の日本が抱える食と健康の問題です。

食にまつわる10の問題

1 米の消費の減少

家計調査2011（総務庁）で、パンを購入した金額が米を上回りました。これは、「一汁三菜」というバランスのとれた食事から遠ざかっていることを示しています。

2 エネルギー源の変化

エネルギーを脂質から摂る割合が約60年間で3倍に増えています。炭水化物の割合は減っていますが、食材は米から小麦粉に移行し、砂糖も増えています。

3 失われる季節と旬

食卓にのぼる主な野菜は一年を通して出回っています。旬は野菜のチカラが最も充実する時期。これを外したものを多く食べていることになります。

4 食べものへの無関心

私たちの体を形成している60兆個の細胞を修復し、再生するのは食べもの。その重要性を忘れてはなりません。

5 短くなる調理時間

夕食の調理時間に関する各種調査をみると最も多いのは30分～60分。これをもっと短縮したいという意向が強いようです。

6 個食、孤食、欠食の増加

1人住まいの世帯が都市生活者と高齢者に多く、個食、孤食、欠食が増えてきました。心だけでなく栄養バランスの面からも心配です。

7 加工度の高いジャンクフードの増加

ジャンクフードは、塩分高含量・高カロリーで、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが少なく、栄養バランスに欠けています。

8 フェイク食品、コピー食品の増加

食品加工技術の高度化によって、それ「らしい」食品が数多く登場していますが、栄養成分がまったく異なります。

9 日本人の体に起きている変調

40代のサルコペニア（筋力低下）肥満と、そこから直結する高齢者のロコモーティブ・シンドローム（身体機能の衰え）。男性の肥満、女性の痩せなど。

10 食情報の氾濫

テレビやネットの情報にふりまわされて、バランスのとれた食生活を忘れがちです。

問題の解決に向けて

このような問題を、食ビジネスで解決できれば、そのお店は人気を呼び、繁盛店になる、と私は確信しています。レストランやスーパーマーケットで、お客さまには食事やショッピングを楽しんでいただき、お店は解決できる食を提供する。そんな発想が必要なのではないでしょうか。

今、私たちは、「ベジマルシェボックス」という形で、おいしくて中身のある野菜を販売しています。これからは、さらに多くのみなさまに、栽培方法と土作りにこだわって収穫された野菜を、味や中身をしっかりと評価しながら、お届けしたいと考えています。

ことあるごとに食の問題を痛感する日々、野菜ビジネスで日本を健康にするために、心を新たに取り組み、努力を重ねていきます。

（取材:野菜生活研究所 クサマヒサコ）

「日本人の食事摂取基準2015」を読み解く1
2015年版の注目点

この3月、厚生労働省から「日本人の食事摂取基準2015」が発表されました。「日本人の食事摂取基準」は、国民の健康の保持・増進のために、摂取が望ましいエネルギーと栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるもので、5年ごとに改訂されます。

2015年版が使われるのは今年度から5年間。このシリーズでは、その主なポイントを紹介していきます。第1回目は注目すべき改訂点についてまとめました。

❶目的に「重症化予防」が加わった

高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病を主な生活習慣病と位置づけ、その対策に、健康な人の発症を予防するだけでなく、すでに発病している人の重症化を予防することも視野に入れて、策定が行われました。

❷エネルギーの指標に、「体格(BMI)」を採用

これまでは、年齢や性別、身体活動レベルによってエネルギー必要量が示されていました。しかし、健康の保持・増進、生活習慣病予防のためには、食事でとり入れるエネルギーと運動で消費するエネルギーとの収支バランスがとれていることが重要です。そこで2015年版ではエネルギー収支バランスの維持を示す指標として、体格(BMI: body mass index)が用いられています。

※BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

また、肥満の解消とともに特に高齢者では低栄養の予防が必要です。そこで、成人期を3つの区分に分け、目標とするBMIの範囲が示されました。

年齢	目標とするBMI
18歳から49歳	18.5から24.9
50歳から69歳	20.0から24.9
70歳以上	21.5から24.9

❸生活習慣病の予防を目的とした「目標量」を充実

高血圧の予防と改善のために欠かせない減塩。2010年版では18歳以上のナトリウム(食塩相当量)の目標量は男性9.0g/日未満、女性7.5g/日未満とされていましたが、2015年版では、男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満と、目標量の上限がさらに下げられました。

また、小児期からの生活習慣病予防のため、食物繊維とカリウムについて、新たに6〜17歳における目標量が設定されました。

Event Information

デザイナーフーズ・セミナー　5月
食事で増やす幸せホルモン

ゆううつな気分にはセロトニン、ノルアドレナリン、ドーパミンという3種の神経伝達物質が関わっています。日々の生活リズムや運動だけでなく、食事によって神経伝達物質を増やして改善につなげてください。

ベジマルシェ東京セミナー〈食べ方をデザインする〉

◆日時:5月27日(水)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
◆講師:丹羽真清、市野真理子、加藤 香　◆参加費:5,000円
◆電話:052-745-3255　E-mail:info@vege-marche.jp

名古屋本社〈生命食セミナー〉

◆日時:5月23日(土)15:00〜(受付開始14:30)
◆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 15:00〜 研究員によるプレゼンテーション
第2部 16:00〜 セミナー　講師　丹羽真清
第3部 17:10〜 季節の食材を交えた交流会

※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。

6月〜7月のセミナースケジュール

ベジマルシェ東京セミナー	6月30日(火)	7月21日(火)
生命食セミナー(名古屋本社)	6月27日(土)	7月18日(土)

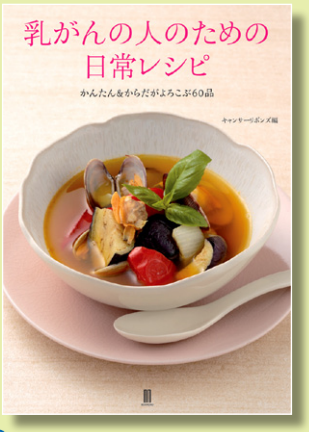
※ベジマルシェ東京セミナーの6月以降の会場は追ってご案内します。

ベジマルシェ Vege Marché はいま

Vege Marché Recommend

乳がん体験者の声をもとに、治療を食からサポート
乳がんの人のための日常レシピ
かんたん&からだがよろこぶ60品

乳がん治療中の方や心配な方など、数多くの体験者のアンケートをもとに、乳がん治療を食でサポートします。かんたんに作れる料理を厳選。レシピだけでなく、活力を得る野菜やスパイスの選び方も紹介。生き生きと暮らすための10か条、治療に役立つ最新情報など満載です。執筆は第一線で活躍する医療と食の専門家チーム。丹羽真清デザイナーフーズ代表は、野菜の選び方を担当しています。



◆5月上旬発売!
◆本体1,600円+税(A5判144頁)
◆ご注文はFAXで:03-6806-0459
1冊1,700円(消費税・送料込み)

Farm to Wellness 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