2015年6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.53

丹羽真清のベジ・トーク

Farm to Wellnessセミナーに向けて

6月3日、東京北千住でFarm to Wellnessセミナーが開かれます。
Farmは「農場」、Wellnessは「健康」。
健康な土地から生まれた作物は真の健康をもたらす、ということを意味し
デリカフーズは、6年前からこの活動を続けています。
今回のセミナーで、丹羽真清社長が届けたいメッセージを取材しました。

機能性表示の目的

食品の機能性表示制度が始まり、農産物の機能性表示についても関心が高まっています。機能性表示は、その農産物が体にはたらきかけるよい機能がある、ということを伝えるものです。農産物が本当に健康の助けになるためには、ごく微量に含まれる1つの成分を取り上げるのではなく、野菜まるごとのチカラを評価する必要があるでしょう。また、品種、産地、収穫時期、生産方法などは、野菜の品質を裏づける重要な情報として欠かせません。

こうしたことを含め、野菜をできるだけ包括的に評価しようとするのが、私たちが提案している「デリカスコア=野菜の品質評価基準スコア」です。私たちは、毎日入荷する野菜について、ビタミンC、糖度、硝酸イオン、抗酸化力という4つの項目の分析を続けており、現在までの15年間に蓄積したデータは約25,000サンプル。これをもとに野菜別データベースを構築し、産地別情報としての野菜の評価基準を抗酸化力のうらづけとし、消費者にわかりやすく野菜のチカラを★の数で表示することを提案します。デリカスコアは、生産する方にとってはどんな野菜を生産すればいいかという指針ともなります。さらに、野菜の健康診断もお手伝いしています。

レタス畑

キャベツ畑

健康の助けになる野菜とは

小麦、そば、大豆、ピーナッツ、りんご、ももなど、これまでふつうに食べられてきた食品でアレルギーを起こすことが知られています。健康をもたらすはずの作物がアレルゲンになってしまうのはなぜなのでしょうか。これまでの農産物の生産方法やタネの改良に問題はなかったか。食べる人の健康は視野に入っていたか。改良された農産物を食べると人の体はどのように反応するか…。そこから考える必要があるかもしれません。

これに関連して、各地で昔から作られてきた在来野菜を見直すことも意味があるでしょう。南北に長い日本列島のそれぞれの地域で、その地の固有の条件に適応し、需要を満たしてきた野菜。それは生活に根ざして伝えられた「地域の文化財」として、長い間土地の人々の健康を守ってきました。

こうしたことを踏まえ、野菜の抗酸化力研究のパイオニアとして、Farm to Wellnessセミナーでは、食べる人の健康を考えた農産物について、みなさまとともに考えます。

私は、食と医をつなぎ、農業の発展が日本を健康にする基本になると確信しています。今後は、医・食・農・工・理の連携をベースに、「食の薬局(ベジマルシェ)」での食剤師養成や中身を評価した野菜宅配ビジネスを展開します。また、みなさまに食の重要性をお伝えする生命食セミナーを東京、名古屋、大阪で開催するとともに、ベジマルシェ通信「クルール」、情報誌「Farm to Wellness」、書籍出版など、多角的な情報発信を続けていきます。

(取材:野菜生活研究所 クサマヒサコ)

食のフロントライン

「日本人の食事摂取基準2015」を読み解く②
食物繊維

食物繊維は体のなかで消化も吸収もされませんが、ほかの栄養素の吸収をさまたげたり、吸収速度を遅くしたりすることによって、私たちの健康と関わっています。

「日本人の食生活摂取基準2015」では、食物繊維の摂取不足が生活習慣病の発症に関連するという報告が数多くあることから、目標量が設定されました。特に今回は、小児期からの生活習慣病予防のため、新たに6～17歳における目標量が追加されたことが注目点です。

食物繊維と大腸がんの関連については多くの研究結果がありますが、必ずしも一致していません。そのなかで私が注目するのは、オーストラリア政府による研究です。それによると、大腸がんが少ないアフリカのある民族の食物繊維摂取量を参考に、オーストラリア人の食生活を改善したが、大腸がんは減らなかった。そこでさらに調べると、この民族は冷えた芋を食べる習慣があり、加熱後に冷えた炭水化物食品で増える難消化性でんぷんが、大腸がん予防に大きな役割を果たしていることがわかった、ということです。

大腸がんは日本人にとっても大きな問題です。罹患率が急速に増加し続けており、「がんの統計2005」（財団法人がん研究振興財団）によると、2020年には1位になるのではないかと危ぶまれています。

大腸がんの予防には、難消化性でんぷんを積極的に摂りましょう。豊富に含むのは、えんどう豆やいんげん豆など豆類、青いバナナなど。ごはんは、炊きたてより常温の方が難消化性でんぷんが増えるため、「おひつ」に入っているくらいの温度が最適。おにぎりやお寿司もおすすめです。

■食物繊維の食事摂取基準　（g／日）

年齢（歳）	男性・目標量	女性・目標量
0～5	－	－
6～7	11以上	10以上
8～9	12以上	12以上
10～11	13以上	13以上
12～14	17以上	16以上
15～17	19以上	17以上
18～29	20以上	18以上
30～49	20以上	18以上
50～69	20以上	18以上
70以上	19以上	17以上

Event Information

デザイナーフーズ・セミナー　6月
脂肪酸組成とエイジングケア

脂肪酸の種類と美と健康にかかわるはたらきについてお話します。

ベジマルシェ東京セミナー〈食べ方をデザインする〉
◆日時：6月30日（火）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、市嶋彩世　◆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：6月27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・交流会
第2部 16:00～ セミナー　講師　丹羽真清

※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。定員に達しだい、締め切らせていただきます。

7月のセミナー ※8月のセミナーはお休みさせていただきます。		
	ベジマルシェ東京セミナー	7月21日（火）
	生命食セミナー（名古屋本社）	7月18日（土）

第4回生命食とクマムシの会（北海道）
体に良いおいしい野菜をつくろう！
土の中の多様性微生物が健康な野菜をつくる!

丹羽真清社長は、1日目「体に良くておいしい野菜のちから」、2日目「これから必要とされる農産物の品質」をお話します。
◆日時：7月11日（土）13:00～7月12日（日）12:00
◆場所：北海道北見市留辺蘂町温根湯温泉466-1
温根湯温泉大江本家大会議場

Vege Marché（ベジマルシェ）はいま

Vege Marché Style
メディカフェ 医憩場（いこいば）ベジマルシェスタイル

東京都大田区の池上総合病院1階にオープンした「メディカフェ 医憩場 ベジマルシェスタイル」について、認定内科医、小児科専門医の自見はなこ先生にうかがいました。

医療が憩いをもたらしますように、という願いをこめて開設しました。メニューは、野菜をたっぷり使うスムージー、サラダ、スープなど。予防医学に取り組む場として、食で健康になるメニューとメディカルブックを充実させ、今後は野菜のセミナーも開くなど、「病院で健康になる!」新しい試みをすすめていきます。

パンは、障害者自立支援のパン屋さんで作ったものです。どなたも病気になると体が不自由になります。障害を分けて考えず、社会の多様性としてともにあるということを病院から発信していきたいと思っています。

▲自見はなこ先生

▼メディカルブックコーナー

◀作りたてのスムージーを提供