2015年7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.54

丹羽真清のベジ・トーク

野菜のほんとうのよさを伝えたい

人の健康に役立つ野菜のチカラを正しくわかりやすく伝えるために
野菜の品質評価基準＝デリカスコアをさらに掘り下げたい…。
Farm to Wellness（ファーム トゥ ウェルネス＝農場から健康を）セミナーを終えて
丹羽真清社長が設定した新たな課題です。

Farm to Wellness（ファーム トゥ ウェルネス）

6月3日に開かれたFarm to Wellnessセミナーは、おかげさまで約700名の方がご参加くださいました。ありがとうございました。

このセミナーは5年ぶりです。この間デザイナーフーズで研究してきたこと、機能性表示に向けて私たちが考える野菜の中身を表現する方法を提案しました。

展示会場で、実際の野菜を見ていただきながら、「野菜のチカラ」として以下の7つを表現しました。

❶**7色の野菜のチカラ**…農産物の機能性は1成分では表現できないと考え、野菜の特性を色で表現
❷**旬の野菜のチカラ**…旬の時期の野菜のおいしさとチカラを分析データから表現
❸**野菜の酵素のチカラ**…酵素の役割ごとに野菜を分類
❹**中身が見える野菜のチカラ**…野菜の健康診断を表示
❺**活性酸素を消す野菜のチカラ**…人の体の中でできる活性酸素を消す野菜の強さを分析
❻**サラダのチカラ**…抗酸化力の高いサラダの紹介
❼**スムージーのチカラ**…抗酸化力の高いスムージーの紹介

この7つの方法は、栽培、流通、外食、量販店など、野菜に関わるあらゆるシーンで、体にいい食べ方の指標にしていただけます。

野菜の品質評価基準

今回のセミナーを通じて、私たちがこれまで積み重ねてきた野菜の中身を「見える化」する試みに、多くの方が関心をもち、賛同してくださったことがわかりました。そこで、これをさらに掘り下げて、野菜のチカラを正しく、よりわかりやすく伝えるためのプロジェクトをスタートさせました。

私たちは、さまざまな方法で野菜のチカラを表現してきましたが、ベースにしているのは、野菜の中身を総合的に評価するデリカスコアです。これは、野菜を「中身成分」「安全」「流通」「栽培」という4つの側面から評価し、チャートで表すものです。

「中身成分」は糖度、抗酸化力、ビタミンC、硝酸イオンの4項目、「安全」は栽培履歴をはじめ残留農薬など5項目、「流通」はシステムの施設・設備をはじめとする4項目、「栽培」は土作り・栽培技術など6項目。これをより深く掘り下げます。さらに、品目別に検討する必要があるでしょう。これまでどの野菜にも用いていた評価項目を、品目別にそれぞれの特性に合わせて、きめ細かく確認・評価できるように修正していきます。

そのなかで、なによりも私たちが重要と考えているのは、作物が正しく育てられたか、ということです。野菜のチカラの根本は生産方法にあります。生産者さんが手塩にかけて栽培した野菜の品質を食べる方の視点から評価し、健康をサポートしていける野菜として、多くのみなさまに届けていきたいと考えています。

（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③
たんぱく質

たんぱく質は、アミノ酸が結合してできた化合物で、ヒトの体の重要な構成成分の一つです。体内に入ると消化されていったんアミノ酸に分解され、その後、骨や筋肉、血液などを構成するさまざまなたんぱく質に作り替えられます。

たんぱく質を構成するアミノ酸は20種。ヒトはそのうち、11種類を合成することができますが、それ以外は食事によって摂取しなければなりません。この9種類（ヒスチジン、イソロイシン、ロイシン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、トレオニン、トリプトファン、バリン）を不可欠アミノ酸（必須アミノ酸）といいます。

たんぱく質のはたらきはさまざまです。酵素やホルモンとして代謝を調節、ヘモグロビンやアルブミンなどは物質輸送に関与、γ-グロブリンは抗体として生体防御にはたらいています。たんぱく質を構成しているアミノ酸は、たんぱく質合成の素材であるだけでなく、神経伝達物質やビタミン、その他の重要な生理活性物質の前駆体ともなっています。さらに一部はエネルギーとしても利用されます。

たんぱく質が不足すると、カシオコアと呼ばれる栄養不良になり、無気力、食欲不振、むくみ、肝臓肥大などの症状が現れます。

調査によると、たんぱく質の過剰摂取は、糖尿病や心血管疾患の発症リスク増加につながる可能性があります。さらにたんぱく質の総エネルギー摂取量に占める割合（%エネルギー）が20を超えた場合、糖尿病発症リスク、心血管疾患、がん発症率の増加、骨量の減少、BMIの増加などが挙げられています。

「日本人の食事摂取基準2015」は、その策定目的に、「生活習慣病の発症予防」とともに「重症化予防」を加えたことがポイントです。そこで、たんぱく質においても摂取の目標量が示されました。

たんぱく質目標量の比較（%エネルギー）

2010年版	2015年版
−	13~20（16.5）

目標量は、総エネルギー摂取量の13~20%、中央値16．5%とされています。

Vege Marché（ベジマルシェ）はいま

Event Information

デザイナーフーズ・セミナー　7月

毎食発酵食品

みそ、しょうゆ、納豆、醸造酢、塩麹、ぬか漬け、ヨーグルト…など。発酵食品について、そのはたらきと1日3食、毎回何かしら摂るためのポイントをお話しします。

ベジマルシェ東京セミナー〈食べ方をデザインする〉

◆日時：7月21日（火）14:00~16:30（受付開始13:30）
◆会場：ビオクラスタイル　クッキングスクール　東京・青山
渋谷区神宮前5-53-67 コスモス青山ガーデンフロア（B2F）
http://biokura.co.jp/access/index.html
◆講師：丹羽真清、市野真理子、谷口かおる　◆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：7月18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。定員に達ししだい、締め切らせていただきます。

8月以降のセミナースケジュール

ベジマルシェ東京セミナー	8月12日（水）	9月18日（金）
生命食セミナー（名古屋本社）	8月18日（火）	9月26日（土）

Vege Marché Recommend

食べて知る［野菜の学校2015］

8月1日（土）は佐賀の伝統野菜

「日本の伝統野菜・地方野菜」の8月のテーマは佐賀です。主役は1個400~500gもある「桐岡なす」。このほか、伝統野菜の「あおしまうり」、特産の「特大しょうが」、「ジャンボにんにく」などが登場。

講師は、佐賀県生産振興部園芸課野菜担当 松村美由紀さん。食べくらべは「桐岡なす」と他産地のなす。試食は地域の食べ方や、スタッフオリジナルレシピのメニュー。ぜひご参加ください。

桐岡なす

【講座 日本の伝統野菜・地方野菜】

地域の専門家の講演と食べくらべ、試食で構成。各地に残る稀少な野菜に出合い、日本の食材の多様性、野菜の面白さを実感できます。

開催日	地方	テーマ野菜（予定）
2015年 8月1日	佐賀	桐岡なす
9月5日	鳥取	三宝甘長とうがらし
10月3日	山梨	やはたいも
11月7日	高知	田村かぶ/弘岡かぶ
12月5日	島根	出雲おろち大根
2016年 1月9日	香川	金時人参
2月6日	三重	三重なばな
3月5日		修了式と特別講座

◆主催：NPO法人
野菜と文化のフォーラム
ホームページ：http://www.yasaitobunka.or.jp/
◆会場：東京都青果物商業協同組合ビル8階会議室（秋葉原駅徒歩2分）
◆受講料：半期（5回）：23,000円　単発（1回）：5,000円
◆お問合せ：03-5315-4977　（株）ワーズワークス内
［野菜の学校］事務局