

だれかに教えたくなる

ベジ学講座



ここ数年、野菜や果物にフォーカスした商品が増えてきています。例えば、スムージー。ドラッグストアに行けば、粉末など手軽に作れるもので、いろいろな種類があります。少し前は野菜や果物を中心とした商品が多かったのですが、最近では穀物類も配合されたものなどバリエーションも広がっています。また、インターネットではさまざまなスムージーのレシピが紹介され、家電量販店では何種類ものミキサーやブレンダーが並べられています。

世の中でも、「ベジスイーツ」や「ベジ丼」など、ベジ〇〇という表現があちこち使われています。野菜といえば、ひと昔前は「子供が嫌いな食べ物」というイメージでした。しかし、近ごろこうした「おしゃれな野菜ブーム」によって野菜の楽しみ方が広がり、みんなが思い思いのスタイルで野菜を摂るようになりました。

この機会に、もうちょっと野菜のことを知り、賢く野菜を楽しむ暮らしを始めてみませんか？



第1講座

スーパーフード

【基礎編】スーパーフードとは

スーパーフードという言葉聞いたことはあると思いますが、説明するとなると困りませんか？スーパーフードとは、1980年代のアメリカやカナダで、食事療法を行う医師や専門家の間で使われ始めた言葉です。ビタミンやミネラル、アミノ酸といった必須栄養素やポリフェノール類など、健康に良い成分を多く含む食品のことを言います。野菜や果物など植物性食品がほとんどですが、サーモンや卵など動物性食品も一部含まれ、野菜や果物に限定されたものではありません。スーパーフードの定義に関しては多くの書籍が出版されていますが、著者ごとに異なっているため、科学用語のように明確な定義はありません。しかし、共通するところをまとめると以下ようになります。

- ・栄養バランスが優れていること。
- ・一般的な食品より栄養価が高いこと。
- ・特定の栄養・健康成分が突出して多く含まれること。
- ・食材と健康食品の両方の性質をもつこと。

◎日本のスーパーフード

スーパーフードといえば、アサイー、ココナッツ、チアシードなどがよく知られていますが、手に入れるのは難しいものばかり。そこで、日本人が日常的に摂取しやすいジャパニーズ・スーパーフードをご紹介します。

スーパーフード	注目の栄養素	期待されること
緑茶	カテキン	殺菌作用
玄米	ビタミンE	抗酸化作用
味噌	ビタミンB12	貧血予防
甘酒	ビタミンB7(ビオチン)	皮膚形成の促進
納豆	ビタミンK2(メナキノ)	骨形成の促進

【応用編】

スーパーフードのルーツは「マクガバン・レポート」

「スーパーフードを食べて健康的になる」というコンセプトの始まりは何だったのでしょうか？1960年代後半、がんの死亡率を低減させるためニクソン大統領はアポロ計画の巨額な予算をがん治療の技術改善などに投じました。しかし、効果は上がるどころか、がん患者は年々増え続けてしまいました。そこでニクソン大統領は、ジョージ・S・マクガバン上院議員に調査をさせます。その結果をまとめたものが、1977年に発表された通称「マクガバン・レポート」。5000ページに及ぶレポートだったそうですが、そこで明らかになったことは、「諸々の慢性病は肉食中心の誤った食生活がもたらした食原病であり、薬では治らない」ということでした。この報告は、病気が食事や栄養の乱れに起因することを明らかにした初の公文書といわれています。これ以降、アメリカでは食事による疾病予防の研究が盛んになっていきます。こういった背景からスーパーフードが生まれてきたのです。

Super-Food

