



発行：食のコンサルタント ブーケ

2024年11月1日発行

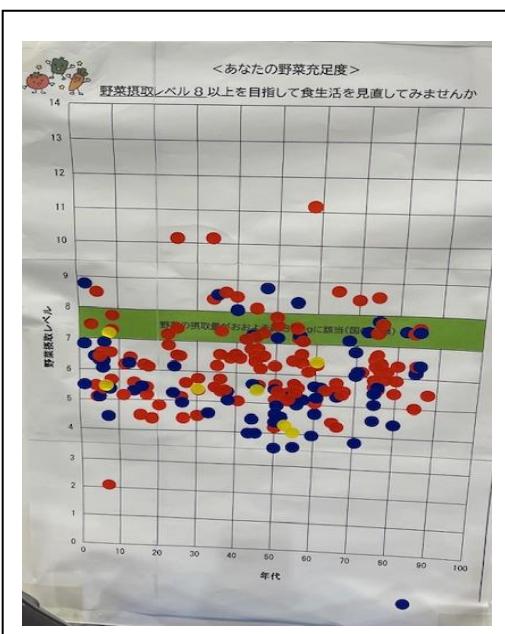
～とやまグルメ・フードフェス～

野菜の不足度がわかる？

富山の食の魅力を発信する「とやまグルメ・フードフェス2024」が10月26・27日にテクノホールで開催されました。県内全域からの海の幸、山の幸の販売だけでなく、富山の伝統料理や県産米粉を使った料理を学べる「体験コーナー」、料理人や学生などによる「ステージイベント」など、とやまの食を学び、楽しめる内容が盛りだくさんでした。

富山県栄養士会のブースでは、(株)カゴメさんの「ベジチェック」という機器を使って、野菜の充足度を測定していました。

ベジチェックは、センサーに手のひらを当て、皮膚のカロテノイド量（色素成分）から野菜摂取量を推定できるそうです。下の写真は、10/27（日）に測定された方270名の結果です。R3県民健康栄養調査では、平均野菜摂取量が約260gでした。その通りの結果のようです。



野菜摂取レベル
↑

年齢 5歳 →→→ 100歳



→このラインが、目指す野菜 350g !
(野菜摂取レベル 7~8 が摂取量 350g に該当)どの年代も、ほとんどの方が 350g のラインに達していない結果でした。

(株)カゴメHPによると、富山県内では、アルビス(一部店舗)、イオン、ファボーレなどに「ベジチェック」が常設されているそうです。

～とやまグルメ・フードフェス～

ほかにもたくさんの出展者がありましたが、いくつかピックアップして紹介します。

●富山米



富山のお米といえば「コシヒカリ」？ 「富富富（ふふふ）」？ 「てんたかく」「てんこもり」という品種もあるんですよ。

富富富 …平成 30 年秋にデビューした富山の新しいお米です。ごはんを食べた人に「ふふふ」とほほ笑んで、幸せな気持ちになつてもらいたいという想いが込められています。

コシヒカリ …富山県の生産量ナンバーワン。「越の国（北陸地方）で光り輝く」という願いを込めて名付けられました。もちもちした粘りと甘みが人気です。

てんたかく …稻穂がそよぎ澄みわたる高い空、収穫の秋をイメージしていただけるよう名付けられました。食感が軽やかで味があっさりしています。

てんこもり …「てんこ」は富山弁でてっぺん、頂という意味。最高のおもてなしをするという意味から名づけられました。甘味たっぷり、食べごたえしっかりです。

●有機農業



「オーガニック」ののぼりがたっていたのは「富山県有機農業研究会」。農薬・化学肥料に頼らない生命力の強い農産物生産の確立、普及を図っている団体です。わたしたちの身体は、食べ物でできています。作物は土から育ちます。健康な土から育つ食べ物は健康な体を育みます。健やかな私たちの心身がつくられることを願い、会員は生産者だけでなく消費者もおられ、一緒になって流通のしくみを作り、農業を守り、豊かな自然の恵みを未来に繋げる活動をされています。

●食品ロス

「消費者庁×うんこドリル 食品ロス」というドリルが置いてありました。

教え1 …食品ロスが大きな問題となっている

教え2 …世界では作った食べ物の 1/3 が捨てられている

教え3 …世界の人口は約 80 億人。そのうち約 8 億人の人が食べ物に困っています。

うんこ先生は言っています。

食べ物を無駄にしてはいけない理由は、1 人ひとり考えてみてほしいのじゃ！

「自分が食べ物を残さなくても、困っている人が助かるわけじゃない」なんてキミは思っていたかもしれません。たとえば、わしは、生きている動物や植物からできた食べ物を無駄にすることは、命を無駄にすることだからいけないと思うのじゃ。食品ロスでゴミが増えれば環境にも悪そうじゃ。

どうして食べ物を無駄にしちゃいけないのか？

食べ物が足りない人に届けるにはどうしたらいいのか？

食品ロスの問題からは、さまざまなことを考えることができる。

みんながおいしく食べ物を食べ、幸せに生きていける世界にするために、食品ロスについて自分なりに考えてみてほしいぞ～い！

名称は「グルメ・フードフェス」ですが、学ぶこと多いイベントでした！

大畠

お店でよく見る、有機、オーガニックってなんだ？

巷では、有機野菜をはじめ、有機やオーガニックという言葉がよく聞かれるようになりました。健康意識の高まりから、「オーガニック〇〇」といった商品に注目が集まっています。では、その有機やオーガニックの表記にルールがあるのをご存じですか？

まず前提として、有機とオーガニックという2つの言葉。たまに、違いがあると思っている方がいますが、日本語と英語というだけで同じ意味です。

●日本で有機食品を選ぶには

右のマークを一度は目にしたことがあるかと思います。農林水産省が定めた、基準を満たした有機食品につけることができる、有機JAS認証のマークです。現在日本では、農産物、加工食品、飼料、畜産、藻類が有機JASの対象です。

認証の条件は、野菜などの農産物では、右に上げた代表的なものをはじめ、いくつかあります。それらを

クリアした事業者のみがマークの表示をすることができます。

ただし、この有機JAS認証は、条件や範囲が細かく決められています。それゆえに、買い物をするときに一番大事なパッケージ表記について2つの問題を抱えています。

1つは、認証を受けていないと、手間暇をかけて有機JAS認証相当の野菜を作ったとしても、それをパッケージに表記できること。認定を受けるためには設備投資や認定手数料、維持管理費用など、手間とお金がかかり、小規模の農家さんにとっては大きな負担となります。そのため認証を受けていない農家さんが多くおられるからです。

2つ目に、農薬を使用していない農産物でも「無農薬」という表記ができないこと。よくある誤解として、「有機野菜＝無農薬」ではありません。有機JASでも、許可された農薬を使用している場合があります。無農薬の表記があった方がわかりやすいと思うのですが、なぜか農薬を使用した有機野菜との混同があるという理由で表記ができません。

また、近年有機JASの対象となった畜産や藻類も、農産物と同様に手間と費用の問題で、なかなか新規の事業者が増えていません。上記の問題と合わせて、現状では「より安心安全な食べものを」と努力されている小規模事業者さんを見つけてくくなっています。

●食品以外の有機、オーガニックってどうなの？

有機JAS認証は食品の5分類がありますが、日本ではそれ以外のものには、有機やオーガニックの表示に対する明確なルールがないことも問題の1つです。例えば、化粧品。オーガニックファンデーションと表記してあっても、成分表示を見てみると、肝心のオーガニック成分は数%しか含まれていないことがあります。欧米では、食だけでなく日用品においても健康意識は高く、認証制度もより多く存在しています。

日本の有機・オーガニックにおいては、有機JAS認証の制度上の欠点や、食品以外の製品におけるルール作りなど、まだ発展途上ですが、有機への注目は大きくなっています。

今後、より良く、より多くの人に広まり、安心・安全を選びやすくなるように注目し続けたいところですね。



農産物における有機JAS認証される条件(一部)

- ◆ 禁止農薬や化学肥料を使用していない
- ◆ 遺伝子組み換え技術を使用していない

片山つばさ

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！ ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ
TEL076-421-6778

野菜たっぷり
おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー
- 減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

プラス1品！の5分メニュー No.14

＜材料＞ 1人分

焼き芋 約50g

牛乳または豆乳 100～150ml

塩 ひとつまみ

シナモン 適量

★寒い時期に、焼き芋が残ったならぜひ作ってみてください。

★焼き芋ポタージュスープ★

＜作り方＞

- ① 焼き芋をマグカップ等の電子レンジ対応の器に入れフォークでつぶす。
- ② ①に牛乳または豆乳を注ぎよく混ぜ、電子レンジで1分加熱する。
- ③ 取り出して塩を加えて混ぜ、シナモンをトッピングする。(お好みでこしょうやオリーブオイルでも)

利波

Q.糖尿病とは？

A.糖尿病は、血糖値が高くなってしまい、血管を傷つけてしまう病気です。血管が傷つくことにより、網膜症や、腎症、神経障害などの合併症を引き起こしてしまいます。

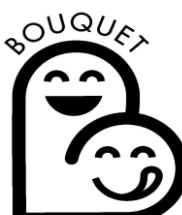
自覚症状がほとんどなく、気が付かない間に悪化してしまう場合が多くあります。

そのため、糖尿病はサイレントキラーとも呼ばれ、とても危険な病気なのです。

参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」古田

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日