

# 種から食卓へ

ベトナムの自然と人々の暮らしを守るために。  
seed-to-table.org

特定非営利活動法人

Seed to Table

～ひと・しぜん・くらしつながる～



「食べる」「暮らす」にまじめなあなたへ発信する情報紙

# 食と生活ジャーナル

Dietary Life Journal

2014

5.6

tue.

発行所/有限会社びゅう〜らいふ・食と生活ジャーナル編集部 〒116-0001 東京都荒川区町屋 3-2-1 ライオンズプラザ町屋115 ■販売/(株)日流プランニング  
企画・編集/健康情報ビジネス出版株式会社・健康ジャーナル編集部 ■お問い合わせ/TEL.03-5855-1190 FAX.03-5855-0251 ■URL/www.syokutoseikatsujp

身近な「食・リテラシー」を身につける

2013年6月21日(金)、参議院本会議にて「食品表示法案」が成立。それから一週間後の6月28日(金)に「食品表示法」が正式に公布された。このことで現在、2年後にあたる2015年6月までの「施行」を目指して、その様々な表示基準が専門家や有識者たちによって議論されている。もともとは「食品衛生法」「JAS法」「健康増進法」「計量法」など複数の法律にまたがり難解を極めていた食品表示が、新法でどう改革をとげるのか。小紙「食と生活ジャーナル」では徹底的なユーザー目線に立って、その施行までの動向をシリーズ連載で追いかけてゆく。

シリーズ連載① 2015年6月の施行に向けて――

## どうなる?!食品表示法

### まずは既存3法「食品衛生法」「JAS法」「健康増進法」の役割の理解と整理を

食品表示の歴史をさかのぼると1948年(昭和23年)の「食品衛生法施行」がその「ふりだし」といえる。「飲食に起因する衛生上の危害発生の防止」などが主な法目的で、まずは公衆衛生の向上と増進という観点が重視された。ちなみにこの後、2003年(平成15年)には、法的に「国民の健康の保護」という文言が加わったのと併せて、必要によっては行政の規制や措置が加えられるという方向性も明確に示されたりもした。

### まず「消費者にわかりやすく」が大前提 さらに事業者負担も最小限にする努力も

その後、1950年(昭和25年)には「JAS法(農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律)」が成立。JAS法は正式名称の通り、主に飲食物の品質や、適正化に関わる規制で、原材料や原産地について一定の表示を義務づける約束になっている。同法成立当時は、食料物資の不足などから、模造食品など

の横行が目立っていた背景がある。そして、2002年(平成14年)には、「健康増進法」が施行された。この法律は前出の2法と比較して、栄養表示基準を示すことで、欠乏しがちな栄養成分と、逆に過剰に摂取してしまいがちな栄養成分が明確に理解できることを目的としたことなどから、より国民の健康面に配慮したという内容が特徴的であった。

どの調査会では、それぞれのテーマに沿った有識者が集い、定期的な議論を重ねて、新たな表示の策定を進めている。この調査会を見て、まだまだ問題は山積の状況ではあるが、ことに私たちユーザーにとって深刻な問題は、まず「アレルギー表示」のこと。アレルギー患者にとつての食品表示は、まさに命綱ともいえる。例えば今、加工食品の表示に関する調査会で議論されているのが、「代替表記」のこと。アレルギー患者が見て、確実にアレルギー物質が含まれていることが解る必要があるのに、現在のところ、かなりの品目でこの代替表記が使われているケースがある。例をとると「マヨネーズ」と表記されているのは、「卵でできているのが一般的な常識だから」という解釈で使われていたりする。知らなかった卵アレルギー患者が口にしてしまったら、

この横行が目立っていた背景がある。そして、2002年(平成14年)には、「健康増進法」が施行された。この法律は前出の2法と比較して、栄養表示基準を示すことで、欠乏しがちな栄養成分と、逆に過剰に摂取してしまいがちな栄養成分が明確に理解できることを目的としたことなどから、より国民の健康面に配慮したという内容が特徴的であった。

この横行が目立っていた背景がある。そして、2002年(平成14年)には、「健康増進法」が施行された。この法律は前出の2法と比較して、栄養表示基準を示すことで、欠乏しがちな栄養成分と、逆に過剰に摂取してしまいがちな栄養成分が明確に理解できることを目的としたことなどから、より国民の健康面に配慮したという内容が特徴的であった。

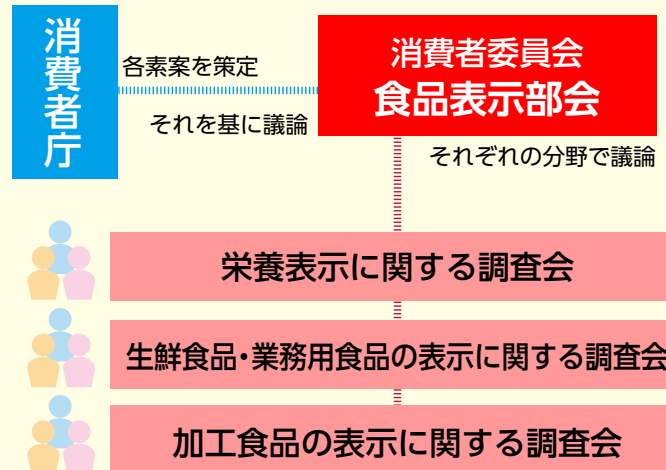
この横行が目立っていた背景がある。そして、2002年(平成14年)には、「健康増進法」が施行された。この法律は前出の2法と比較して、栄養表示基準を示すことで、欠乏しがちな栄養成分と、逆に過剰に摂取してしまいがちな栄養成分が明確に理解できることを目的としたことなどから、より国民の健康面に配慮したという内容が特徴的であった。

この横行が目立っていた背景がある。そして、2002年(平成14年)には、「健康増進法」が施行された。この法律は前出の2法と比較して、栄養表示基準を示すことで、欠乏しがちな栄養成分と、逆に過剰に摂取してしまいがちな栄養成分が明確に理解できることを目的としたことなどから、より国民の健康面に配慮したという内容が特徴的であった。

この横行が目立っていた背景がある。そして、2002年(平成14年)には、「健康増進法」が施行された。この法律は前出の2法と比較して、栄養表示基準を示すことで、欠乏しがちな栄養成分と、逆に過剰に摂取してしまいがちな栄養成分が明確に理解できることを目的としたことなどから、より国民の健康面に配慮したという内容が特徴的であった。

この横行が目立っていた背景がある。そして、2002年(平成14年)には、「健康増進法」が施行された。この法律は前出の2法と比較して、栄養表示基準を示すことで、欠乏しがちな栄養成分と、逆に過剰に摂取してしまいがちな栄養成分が明確に理解できることを目的としたことなどから、より国民の健康面に配慮したという内容が特徴的であった。

### 食品表示法の中味について議論する食品表示部会



この調査会を見て、まだまだ問題は山積の状況ではあるが、ことに私たちユーザーにとって深刻な問題は、まず「アレルギー表示」のこと。アレルギー患者にとつての食品表示は、まさに命綱ともいえる。例えば今、加工食品の表示に関する調査会で議論されているのが、「代替表記」のこと。アレルギー患者が見て、確実にアレルギー物質が含まれていることが解る必要があるのに、現在のところ、かなりの品目でこの代替表記が使われているケースがある。例をとると「マヨネーズ」と表記されているのは、「卵でできているのが一般的な常識だから」という解釈で使われていたりする。知らなかった卵アレルギー患者が口にしてしまったら、

さまざまな理由によって膨大な食べ物が捨てられている一方で、食べ物に困っている人がいます。



私たちは、食べたいのに食べられない人たちに、食べ物を届けています。

## Food for All people

### すべての人に、食べ物を。



SECOND HARVEST  
セカンドハーベスト ジャパン

セカンドハーベスト・ジャパン / Second Harvest Japan  
〒111-0053 東京都台東区浅草橋4-5-1 水田ビル1F TEL: 03-5822-5371 / FAX: 03-5822-5372  
Facebook: 2ndharvestjapan Twitter: @2ndharvestjapan www.2hj.org 2HJ 検索

※小紙・食と生活ジャーナルはセカンドハーベスト・ジャパンの活動を応援しています。本広告は弊社のCSR活動の一環として無償提供にて掲載しています。



身近な「食・リテラシー」を身につける

# 食と機能性研究の最前線を学ぶ

## 第2回アグリガレッジセミナーを開催

リバネス・知識創業研究センター

先端科学技術と社会をつなぐ数々の事業を展開するリバネス（本社東京都・丸幸弘社長・☎03-5227-4198）では、4月16日（水）、第2回アグリガレッジセミナーを開催した。

同社の基本理念のひとつ、「会議室という概念をなくし、すべてをラボワークとして活動する中で、新たな価値を生み出す」という考え方を形にした「知識創業研究センター」で行なわれた同セミナーだが、この日は、「一からわかる、食と機能性の研究最前線」と題し、(株)オルトメデイコ・鈴木直子開発部長、食品保健指導士で健康ジャーナル編集委員も務める継田治生氏が登壇。食と機能性の最前線の情報について、また、2015年6月に施行される食品の機能性表示についての最新の情報が発表された。

ヒト臨床試験などを手がけるオルトメデイコ・鈴木直子



パネルディスカッションの後には質疑応答の時間も。足を運ぶことで得られる貴重な情報が交わされた。



リバネスが発刊するメディアのひとつ「アグリガレッジ」。主に農林水産分野の研究や事業に取り組む関係者に向けて作られている。産官学のニーズとシーズを洗い出して、それぞれの連携を加速させるというブリッジ役を担うため創刊された。

開発部長からは、ヒト臨床試験の現状や、今後の傾向と対策。また現在、開発中の食品をモデルケースに、どのような流れでデータが蓄積されていくのか、会場でも実際に試食アンケートを取るなど並行しながらの解説となった。

一方、食品保健指導士の継田治生氏は、健康ジャーナル編集委員・ジャーナリストとして精力的な取材のもとで集めた情報の一部を紹介。食品の、特に「いわゆる健康食品」の領域の機能性表示について、法改正がどのように変わっていくかの見込みを鋭い視点から解説した。

安倍内閣が打ち出した成長戦略のひとつである食品の機能性表示の解禁にあたっては、関係省庁や有識者を巻き込み、現在急ピッチな議論が各所で行なわれている。セミナー後半の質疑応答の中でも聴講者から「これだけの改正が行なわれても消費者への周知が機能しなければ意味がな

い」の投げかけに、モデレータを務めたリバネスの塚田周平地域開発事業部長は「そこはリバネスの務めです」と応えるシーンもあった。

方針。現在、生物学、環境生態学、農業技術、ロボット工学、宇宙分野など5つの研究を柱に、事業展開のリソースとしての確立を目指す。セミナー参加は同社ウェブから行なう。

## 食アド勉強会・交流会を今夏も実施

食生活アドバイザー会員向けサポート F L A ネットワーク協会

幅広いカリキュラムで食生活に関する知識を身につけることができる資格試験「食生活アドバイザー検定」。主宰の一般社団法人・F L A ネットワーク協会（東京都新宿区・竹内弘光会長・☎03-3371-3550）では、今夏も恒例となっている会員向けの催しを順次開催する。

同協会では「もっと、アカデミックに」というテーマのもと、登録会員に向けて「食アド交流会、食アド勉強会、食アドアカデミー」など、会員の知識や見識を高めるための催しを定期開催している。当初は都内のみの開催であった「勉強会」も、現在では大阪、名古屋、仙台、福岡と、主要都市圏での開催地を拡大している。

そんな中、次回予定の催しでは「食アド勉強会 in 名古屋」「食アド勉強会 in 仙台」が6月に実施される。また8月には、「食アド交流会」も例年通り行なわれる。

「会員をサポートするための催しは、おかげさまで勉強会、交流会ともに認知度も高まり、毎回好評をいただいております。2009年に発足した「食アド交流会」は、会員支持者に支えられ、毎年コンスタントな開催が実現しております。今後、さらにこの体制を強化すべく、検定事務局、また公認講師会など

でも今後の方向性を模索していただきますが、まずは現開催地の実施回数を増やしていくことや、また、他地域での開催も視野に入られて、会員サポートの新しいカタチを生み出していきたいと考えております」（同協会・竹内弘光会長）

また、勉強会や、交流会よりもさらに専門知識性の高い「食アドアカデミー」についても、例年通りの実施を予定。「協会発足以来一貫してきた『教育機関』であるというスタンス

のもと、より専門的な知識を身につけていただくのが「食アドアカデミー」です。受講を希望される会員の多くはアドバイザーとしての意識と向上心が高い方々で、こちらの反響も多くいただいております。また、昨年末から通信講座大手「ユーキャン」のプログラムに食生活アドバイザー講座が組み込まれたことで、より多くの「食アド」が誕生することも期待されます。今後とも協会として、さらなるサポート体制の充実を図っていくことに努めます」（竹内会長）



昨年に実施された「食アド交流会 2013」。

### 食生活アドバイザー® 検定・基本情報

次回検定実施日:2014年7月13日(日)

■受験資格:

制限はありません。食と生活について包括的な学習がしたい方なら誰でも受けることができます。

※ 団体受験制度もあります。

■受験願書請求期限:

2014年5月15日(木)

■受験申込受付期限:

2014年5月30日(金)

■受験料(各税込):

\*3級\* 4,700円 \*2級\* 7,300円

\*3級・2級併願\* 12,000円

[問い合わせ] [www.flanet.jp](http://www.flanet.jp)

食を真剣に考えるひとのための資格!

## 食生活アドバイザー®の活躍のフィールドはとっても広い

- 生産、流通、販売などの現場で
- 医療・福祉などの現場で
- 飲食の現場で
- 学校 家庭などで



[www.flanet.jp](http://www.flanet.jp)

食生活アドバイザー

検索



月曜日～金曜日 AM9:00～PM5:00 (土・日・祝日除く)  
フリーダイヤル 0120-86-3593 TEL.03-3371-3593



一般社団法人

FLAネットワーク協会 (Food & Lifestyle Adviser)

食生活アドバイザー® 検定事務局



### ● mini特集 ● 健康的食生活アイテム

#### 過熱水蒸気オープンレンジ「ヘルシーシェフ」

過熱水蒸気・オープン・レンジ・グリルなどを組み合わせた。

ノンフライ料理を従来の20種類から55種類に増やし、さらに、「グリル皿」と「スチームふた」で調理するスチームグリル機能では、油を使わない炒め物や、ビタミンCの減少を抑えるメニューを追加、また、健康的な伝統素材として注目される「塩こうじ」などの発酵食品を用いたメニューが追加された。

ベーカリー機能では、「オリーブ油食パン」を新搭載。こちらでも「ヘルシー調理」メニューを多くすることで、健康面へのアプローチも強化されている。液晶タッチパネルで操作もしやすい。



【本社】東京都港区【価格】オープン価格  
【発売日】6月12日 【問】0120-3121-11

日立アプライアンス

www.hitachi-ap.co.jp

#### ノンフライ料理を大幅追加で健康面強化

#### ノンフライ熱風オープン

フライヤーにオープン/トースター機能を搭載した。業界では初の挑戦。

強い熱風で食材をムラなく加熱することで、油を使わずに揚げ物が作れる。だから料理の「脂質」を大幅にカットできるという健康的な作用が嬉しいし、また当然、廃棄される油も減るので環境にも優しいといえる。もちろん家事の時間短縮にもつながる。

総務省発表による労働力調査（基本集計）では、共働き夫婦の割合が上昇していることが示され、家事にかかる時間を短縮できる家電アイテムに注目が集まると同社は分析。時間節約に加え健康面、環境面にも配慮する様々な顔を持つ。



【本社】仙台市青葉区【価格】35,000円（参考価格・税別）  
【発売日】4月下旬 【問】0120-311-564

アイリスオーヤマ

www.irishyama.co.jp

#### 油を使わず「脂質」も「家事時間」もカット

### 仕事で使える資格探訪

「マテ茶」と聞いて「南米の熱い情緒」を思い浮かべたらそれは「通」と言える。日本で愛され続けている「お茶」と同様に、遠くブラジル、アルゼンチン、パラグアイ、ウルグアイなどの国々では家庭飲料として古くから愛飲され続けている。独特の香りと味わいの奥には、かの国の食文化の歴史と、飲み続けられてきた様々な理由が隠されているが、その秘密をひも解くのが「マテ茶アドバイザー養成講座」だ。1985年の設立以来、マテ茶の周知に努めてきた「日本マテ茶協会」が昨年実施している当講座、その内容を紹介する。

### 「マテ茶アドバイザー養成講座」日本マテ茶協会

## ラテンパワーの源泉 「マテ茶」の魅力学ぶ講座

「マテ茶アドバイザー」養成講座を受講するにあたり、必要

条件はありますか？  
広報 原則として18歳以上の方といたしてありますが、それ以外は特に条件は設けておりません。マテ茶に興味のある方で、様々な局面からマテ茶について学びたいという方を対象としている養成講座です。

講座を受けた後に検定試験が実施されるのですか？

広報 試験という形態はありません。午前9時45分から、午後4時の間に実施される「5時間」のカリキュラムをすべて学習していただいた後、認定証書、協会バッジなどをお渡しします。基本的に講座は1日で完結する流れとなります。

かかる費用はどのくらい？  
広報 当日の受講料として2万円（税込）となります。  
すでにマテ茶アドバイザーを取得された方はいるのですか？  
広報 昨年9月1日（マテ茶の日）に初めての講座が開講し、現在、約30名の方が有資格者です。ビジネスの一環として資格を活用されているケースも多く、お茶の販売に携わられている方や、ティースクール講師の方など様々なシーンでご活用いただいています。  
養成講座の実施会場は？  
広報 現在は東京都内、一カ所で開催しております。  
養成講座前に予習できる教材などはありますか？  
広報 事前の教材としてのご用意は無いのですが、日本マテ茶協会の公式ウェブサイトには、様々なマテ茶の知識が掲載されていますので、まずはそちらを読み込まれるのもよいかと思えます。  
養成講座は全5時間とのことですが、具体的にどのようなカリキュラムを学習するのですか？  
広報 まずは①「マテ茶の概要」

です。原料である「マテ」について学習します。次に②「マテの歴史と文化」に触れ、マテ茶が古くから愛用されてきたことなどを学びます。次に③科学的な切り口でマテに注目。その機能や効能、効果の可能性について学習します。さらに④マテ茶の煎れ方、そして茶器のコーディネートなどを学び、最後に⑤料理などに用いるための利用法について勉強する流れとなっています。  
資格保持のための継続会費、協会費などは必要ですか？  
広報 特に必要はありません。マテ茶アドバイザー取得後の協会からのサポートは？  
広報 マテ茶・料理コンクールや関連セミナー、世界お茶まつりなど、マテ茶に関するイベント情報などを優先的に発信していきます。  
次回の実施予定は？  
広報 2014年8月下旬の開催を予定しています。詳細は協会の公式ウェブサイトで告知しますのでそちらをご覧ください。

資格保持のための継続会費、協会



マテ茶には「グリーン・マテ茶（右上）」と、「ロースト・マテ茶（右下）」がある。収穫された葉は様々な厳しい行程を経て、約1年後に「マテ茶」として店頭にならぶ。講座では、そうした行程の数々を追って、マテ茶が生まれるプロセスをしっかり学習することができる。



マテ茶を使った料理の一例。写真は「マテゆで鶏とにんじんの黒酢サラダ」。こうした「利用法」は5時間目に学ぶ。

### マテ茶アドバイザー：基本情報

■種類：民間資格講座  
■費用：20,000円（税込/認定講座・認定証書代などを含む）  
《問》03-3461-0712 《web》www.matecha-kyokai.jp  
※ 本項の記事は2014年5月6日現在の情報です。

# これは遠い未来ではなく、わたしたちの将来の話です。

www.msc.org

### 水産資源や海洋環境を守り、将来も魚を食べ続けていくためのひとつの答えがMSCの「海のエコラベル」です。

海洋管理協議会(MSC: Marine Stewardship Council)の厳正な環境規格に適合した漁業で獲られた水産物にのみ認められる証、それが「MSCラベル」すなわち「海のエコラベル」です。



MSC 検索 MSC (海洋管理協議会) 日本事務所

〒103-0026 東京都中央区日本橋兜町 15-12 兜町 MOCビル 7階 TEL: 03-5623-2845 / FAX: 03-5623-2846

※小紙・食と生活ジャーナルはMSCの活動を応援しています。本広告は弊社のCSR活動の一環として無償提供にて掲載しています。



食プロフェッショナル

アイデア満載

# もっと自然ごはん

5月のレシピ

はじめまして。望月美幸と申します。私は、肉や乳製品など動物性の食材や砂糖を使わずに、できるだけ土地の野菜や果物を使ったオリジナルの料理を作っています。難しく考えてしまうと、おいしくならないですし、楽しくないですね。ですから、『作ってかんたん、見て美しく、食べて感動』を心掛けています。

今回から、毎月季節に合った、楽しいレシピをご紹介します。毎日のごはんに、取り入れていただけたら嬉しいです。

## ～ヨモギのジェノベーゼ～



【材料】2人分  
ゆがいたヨモギ 1/4C  
水 100cc  
カシューナッツ 50g  
ニンニク 1/2 かけ  
塩 大さじ 1/4  
オリーブオイル 大さじ 1  
パスタ 200g  
飾り用ヨモギの葉 適宜

【作り方】  
①ヨモギは柔らかい葉先の部分を摘み、洗っておく。②重曹少々を入れた湯で「①」をゆがいて、10分くらい水にさらす。③水気をきったヨモギ、粗みじんにしたニンニク、水を入れて、ミキサーにかける。④ヨモギの繊維が切れてどろっとしてきたら、カシューナッツと塩を加え、よく攪拌する。⑤最後にオリーブオイルを入れて、ひと混ぜする。⑥鍋に湯を沸かし、塩を適宜入れて、パスタを規定通りにゆでる。⑦ゆでたアツアツのパスタとヨモギソースをあえて、皿に盛り、ヨモギの葉を飾る。

## ～落とグリーンピースのパコラ～

【材料】2人分  
落 1C  
グリーンピース 1C  
塩 少々  
衣 ベイソン(ひよこ豆の粉) 180cc  
小麦粉 20cc  
水 100cc  
塩 小さじ 1/2  
ガラムマサラ 好みで

【作り方】  
①落を5cm程度、食べやすい長さになるように切る。この時期の採りたての若い落は、ゆがかずそのまま使ってOK。②生のグリーンピースを使う場合はさっと塩ゆでする。冷凍のものを使ってもOK。③衣の材料を混ぜ合わせる。④衣に落とグリーンピースを混ぜて、熱した揚げ油にスプーンで



落として一口大に揚げる。中まで火がとおるよう、中火でじっくり揚げる。⑤好みで揚げたてに塩を振って食べてもよい。

私は、野山を歩くことが好きです。春一番に生えてくる、ノカンゾウやツクシは食卓を彩ってくれます。ヨモギもそのひとつ。まだ濃い緑になる前の、ヨモギの葉は、柔らかく、あくも少ない。そんなヨモギに出会った時、時を忘れて夢中で摘んでしまいます。あく抜きをして冷凍すれば、一年中使えます。でもまず、必ず作るのには、みんな大好きなヨモギ餅。そしてヨモギのジェノベーゼ。



望月美幸 (もちづきみこう)  
神奈川県生まれ。山梨県韮崎市在住。娘のアトピー治療法を調べるうちに自然療法に出会い、天然酵母パンを学ぶ。1997年に、山梨県明野町にてパン屋「アリコヴェール」を開業。国産小麦と天然酵母を使ったバラエティ豊かなパンは、遠方からも人々が訪れるほど人気。2012年4月、僧侶としての修行のため休業。同年僧侶になる。現在は、僧侶の活動のかたわら、チャリティパン屋、ピーガンクッキングや菜食ブレッド教室など開いている。  
写真：中村節子

小さな驚きも嬉しい反応です。落はこの辺では家の裏側などにたくさん生えてきます。この時期の、若くて小さめの落はあくも少ないので、ザクザク切ったまま、旬のグリーンピースと共に、パコラにしました。インドに行ったとき、レストランには必ず登場したメニュー。大好きになった毎日、プロダクションの日本版。

## ●新商品ウオッチング●

～充実した食生活に真剣なアイテムを探せ！～

明治

### おやつ感覚で食物繊維を摂取

#### 食物繊維でできたキャンデー

ハードキャンディーで手軽に食物繊維が摂取できるというコンセプト。3粒で「6g」の食物繊維が摂取できるという。

厚生省が発表する「日本人の食事摂取基準(2010年版)」によると、食物繊維の1日あたりの推奨摂取量は18gとされている。しかし、実際の平均摂取量は13.7gと不足の現状がある。同じ「おやつ」なら少しでも機能性の高いものを選びたい。食物繊維6gを食品で摂ると、レタスなら2.5個分。



www.meiji.co.jp

【本社】東京都江東区【価格】189円(税別)  
【発売日】4月15日【問】0120-041-082

## ●食と生活ブックコレクション●

～食のリテラシーを高める書籍・ピックアップ～



### 魚はどこに消えた？ 崖っぷち、日本の水産産業を救う

著者：片野 歩  
【ウェッジ】本体1,000円+税

魚食文化を謳歌する我が国が直面している「将来の海洋資源の枯渇危機」。大手水産加工会社で水産取引に従事してきた著者の説得力は大きい。

かつて世界最大を誇った日本の漁業は現在、統計的にみて右肩下がりの方にある。その原因は何か……。

世界全体でも、水産資源の枯渇問題を等しく抱えてはいるものの、欧州各国ではその漁業のあり方を変えたことで大きな成果をあげ、水産産業が発展を遂げているという実状も見逃せない。

全4章からなる本文。現在、日本の漁業が抱える様々な問題提起から、「ではどうすれば復活できるのか——」までがわかりやすく解説されている。私たちユーザーも現状を知り、できることから始めるという意識が必要なが見えてくる一冊。

【2013年8月30日第一刷発行】

「食卓から魚が消える——」  
そんな日がこないように

# 食生活にまじめなあなたへ

## 食と生活ジャーナル

Dietary Life Journal

www.syokutoseikatsu.jp

無料購読募集中

QRコードから直接登録できます。

