

# 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



～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  
6月号  
JUN  
vol.0002

■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

## 「宅配水」という選択

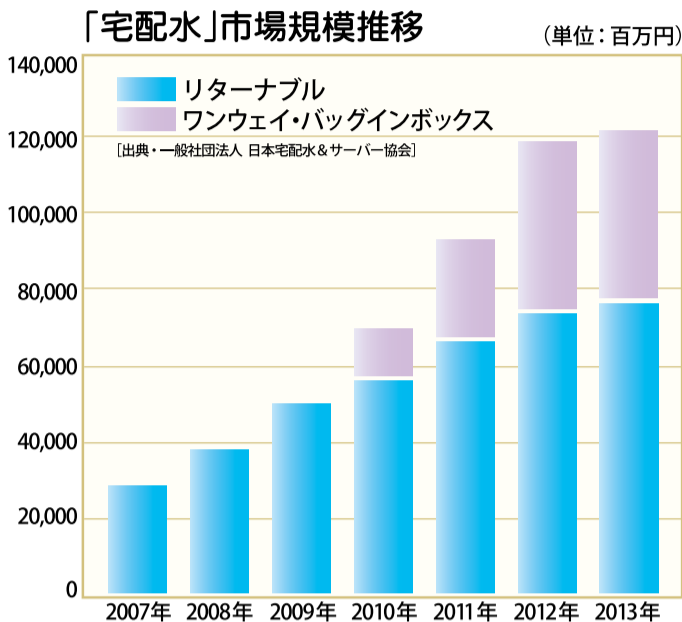
シリーズ 「水」の安心を考える①

「熱中症予防。水分はこまめに摂りましょう——」今夏はもはや6月の声を聞く前に、気温が30℃を超える地域もあり、早々とそんな台詞を耳にするようになった。私たちに必要なのは重要な「水」だから、当然、安全安心なものを選びたい。そこで小紙「食と生活ジャーナル」編集部では、私たちの生活に密接に関わる「水の安心」についてシリーズで考えてゆく。まず今回着目したのは、「宅配水」というチョイス。拡大傾向にあるという市場から読み取れるものはなにか、その優位性を探るべく「日本宅配水&サーバー協会」の芹澤事務局長にご協力いただいた。

安全な水を安定的に確保できるという優位性に市場が反応

「宅配水を選ぶユーザーが増えている」と聞いています。実際の現況はいかがですか。

芹澤事務局長「販売水の備蓄」が強く意識されたのがまず、「2000年問題」の時でした。それ以前からもミネラルウォーターという認識で、水割り用のものや、カレー用の飲料水などで普



食と生活メディア!!

### 用語解説

#### 『宅配水のリターナブル方式』

再利用することを目的とした宅配水ボトル。ゴミが出ないという点が最大の利点。宅配水における「リターナブル方式」では、専門知識を持ったスタッフが配送回収を行なっているため、問題点を直接聞くこともできるメリットがある。

#### 『ワンウェイ (OW)』

#### 『バッグインボックス (BIB)』

「ワンウェイ (OW) 方式」は文字通り「一方通行」の提供方法で、使い捨てのボトルが一般の宅配業者によって配達される。「バッグインボックス (BIB)」は、段ボールボックスの中に、バッグ型のポリエチレン袋を入れたもので、廃棄の手軽さや、空気が入りにくい構造で雑菌の繁殖を抑制するなど、様々な工夫が施されている。一般宅配業者の配送なので、相談などを直接できない代わりに、配達時間などの自由度がある。



一般社団法人  
日本宅配水&サーバー協会  
芹澤卓道 事務局長

「宅配水業界にひとつ上の安心と発展を」をスローガンとし、成長業界の健全発展を願う企業が参画。業界間のパイプ役を担う。  
☎ 03-5835-1125 URL: www.jdsa-net.org

成長の面を考えると一概に喜べませんが、事実、その時期から市場は著しく拡大しています。安全な水が自宅に宅配されるという利便性や、冷たい水も、熱いお湯も手軽に利用できるという点が改めて認識されたことも拡大の一因だと思います。

「宅配水」の特徴を教えてください。

「取材後記」宅配水の特徴について伺ったがやはり「備蓄」という点が優位性として大きい。さらに、超高齢化社会を目前に、また想定される首都直下型地震への対策など、重たい水を安定的に確保できるというところもこのサービスの強みとして見逃せないところ。シリーズ②では安全性を確保するための仕組みや、協会の啓発活動についてレポートする。(記者・八木澤晃)

型ボトルを活用するものと、「ワンウェイ方式(バッグインボックスを含む)」といわれる使い捨てタイプのもので配達する方法です。どちらもそれぞれ特徴があります。市場では現在「ワンウェイ方式」が伸長しています。双方の特徴をもう少し詳しくお聞かせ下さい。

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  
f 2ndharvestjapan @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



「宅配水」業界は着実な成長を遂げ、今後ますます注目度が増してくると予測されている有望市場のひとつ。ここでは、宅配水業界を牽引するトップ企業2社の代表にご登場いただき、成長曲線を描き続けている現状と今後に向けての展望などを語っていただいた。まずは「クリクラ」を展開するナック（本社東京都新宿区）の寺岡豊彦社長に伺う。

クリクラ事業を始められたきっかけは、

寺岡 宅配水の「クリクラ」は、株式会社ナックの新規事業として2002年にスタートした。当時は宅配水ではなく、ボトルウォーター、海外ではHOD（ホーム&オフィス・デリバリー）という言い方が主力だった。その頃、仕事で欧米やアジアに行くとき、よく水の質の悪い地域、なかでもアメリカのシカゴはオフィスの一部屋ごとにウォーターサーバーが当たり前のようになっているのでその便利さは知っていた。また、かつて自動販売機のレンタルサーバーを行っていた15年ほど前から、売れ筋傾向が炭酸系の飲料水からお茶や水といった無糖系に変化していった経験からも、水に対するお客様の要望が高まっていることがわかってきた。ペットボトルのミ

ネラルウォーターが売れ始め、各メーカーがこぞって

参入。これら飲料水メーカーに勝つには、欧米ではよく知られたウォーターサーバーを使用し、大型容器で水を宅配してその容器も回収するという、ミネラルウォーターに便利な2つの付加価値をつければ勝負できるのではないかと考えてのスタートだった。――主事業の一つに成長した要因は。寺岡 2002年〜2010年頃までは、いわゆる誕生日でいつ潰れてもおかしくない状況だった。その間、テレビコマーシャルにもお金をかけられず、足で歩いて軒数を増やしていくしかなかった。100軒回って話を聞いてくれるのは一人か二人。それも本国人か外国にいたという外国人。この商品は使ってみ

## 品質管理システムの安心性・安全性を確保

加盟代理店600社超え顧客件数52万軒に見合った安全対策を

ナック 代表取締役 寺岡豊彦 社長

「毎年1万人の子供たちが社会科見学にくる」  
安心を目で見てもらうことも責任のひとつ

始めてその便利さやおいしさを、安全性を体感してもらえらるので、地道に歩いて顧客を増やしていくしかなかった。2010年頃からはいろいろな業者が参入してきて、宅配水の認知度が上がっていった。それに伴い成長の兆しが見え始め、成長期に入るだろうという確信が持てた。だが、確信が持てた矢先に発生したのが2011年3月11日の東日本大震災。この未曾有の災害では、非常時の備蓄ということでも、水の重要性を消費者が改めて認識することになる。さらに13日の原発事故による放射能の混入報道で、水の安全性が消費者の一番大事な要素になった。宅配水は最先端技術の逆浸透膜（RO膜）で処理している安全な水だという認知度が上がって注目されるようになる。つまり大震災が

一気にこの業界の成長要因になったのだ。震災は業界の成長とともに、競争過多になった業界に淘汰をもたらしだしたと思っている。――販売員教育、人材教育で心掛けられていることは。寺岡 クリクラそのものの安心性、安全性もさることながら、品質管理システムの安心性、安全性も信頼に備えるものである。2011年に宅配水業界最大規模の研究施設「クリクラ中央研究所」を設立し、宅配水がどのように作られているのかを毎年1万人ほどの小学生が社会科見学に

来ている。多くの方に宅配水が作られるのを見て安心していただくのも、トップブランドとしての責任だと考えている。その責任に、クリクラの配達マンの付加価値のサービスをプラスして差別化を図っていききたいということでも、研修教育を行なっている。研究所に工場、カレッジを併設しているのもそのためだ。クリクラが今取り組んでいるのは、都市部で昨年からの電話をいだければいつでもすぐお届けします」というサービス。ボトルを取り替えるなどのわれわれ独自のサービスと宅配便のサービスの両方を消費者に提供している。2014年3月末時点で顧客件数は52万軒、加盟代理店数は600社超になっている。――ウォーターサーバーの安全面の取り組みについて教えてください。寺岡 安全対策を講じながら経産省と相談して事故が起きないように取り組んでいる。お湯が出るサーバーもある。簡単にお湯が出ないようなサーバーにしたり、コックが回らないようにしたりする改善の努力をしている。――来期の取り組みや売上目標は。寺岡 宅配水の市場規模は、震災後の2011年は32.5%の伸長、2012年は10%強の伸長、2013年は12.3%の伸長だったが、これからは10%前後に落ち着くのではないかと予測している。成長率が落ちていくと同時に、消費税が8%になった

## 食を真剣に考えるひとのための資格



www.flanet.jp

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

■食生活アドバイザー®資格検定基本情報■

■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。

■次回受験申込受付期限：2014年10月15日(水)

■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

次回の検定日は  
**2014年11月23日(日)**です

※2014年7月より願書請求開始

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

# 今夏に新型サーバー投入 100万世帯への普及に弾み

前頁に続き、やはり宅配水事業のリーディングカンパニーであるアクアクララ（本社東京都品川区）の赤津裕次郎社長に成功の秘訣と今後の展開について伺った。

—現在のウォーターサーバー市場をどう見ているか？  
赤津 おかげ様で、当社が提供しているサーバーは、現在46万世帯以上でご利用して頂いており、ウォーターサーバーの市場全体が成長している実感がある。宅配水業界は日本の市場の中で二桁成長を遂げている。さらなる市場拡大の可能性が期待されているなど、他の業界からも注目を集めており、今後成長していくものと考えられる。

赤津 以前は事務所や施設などの限られた場所にしかなかったウォーターサーバーだが、一般の方の認知度も高まり利用されるようになってきた点が大いと思う。また、水は生活に必要なものだが、重たくて、大量に持ち運びができるものではない。ご自宅において水が宅配されるということは利用者様にとっては嬉しいことだと思える。そして震災等の影響もあり、備蓄水として注目を集め一時的に需要が高まった。その後も業界各社が積極的な広告展開や販促活動を行なっ

## 成功の秘訣と今後の展開 備蓄水としての大切な役割を果たす

たことが成長につながった一因だと考えられる。  
—今後どのような展望を？  
赤津 これからはお客様に選ばれる企業が成長していくと思う。それらの企業が上位を占めていくだろう。市場が拡大しているとはいえ、宅配水ブランドも増えており、



アクアクララ 代表取締役 赤津裕次郎 社長

過当競争ではあると言え、選ばれた企業で切磋琢磨していくことを願っている。  
—そのための取り組みは？  
赤津 品質が一番大事。お客様にはサーバー、水、ともに高い品質が求められている。多くの方に利用してもらうなら品質管理の徹底は当然

だし、当社は味にも自信がある。そして現場主義であること。電話対応や配送を行う者が会社の「顔」だと考えているから。ここには力を注いでいる。また、長期的な視点から見ることを大事にしている。販売してそこで終わりではなく、継続して使ってもらっていただく長い付き合いを目指している。  
—今後の戦略について教えてください。  
赤津 早期に100万世帯で使っていただけのことを目指す。そのために今、期待しているのが今年の夏期に発売予定の新型サーバーだ。エンドユーザーの方々には大いに期待をしていた。また、日本における製品の品質管理は非常にレベルが高く、そのような日本基準での製品開発にも注力していく。企業が製品の安全面・品質・サービスにおいて差別化を図って行なっていくことが、今後ますます重要になってくるのは確かだ。

# 水分摂取のススメ

—晩寝ると、人はどのくらいの汗をかいたか——そんなテレビCMがありましたね。個人差や室温にもよりますが、一般的には200cc〜500ccと言われています。つまりコップ一杯くらいですが、何もしていないのにそれだけの水分が失われているわけです。人間のカラダの約7割は水分ですから、これを常に良好な状態に保つのは、ほんとうは大変なことなのです。

水分摂取を心がけなくてはなりません。まず、朝目覚めたらコップ一杯の水を飲む。これは便秘の予防によく言われることですが、先述の通り、単純に寝ている間に出てしまった水分を補う意味もありますし、目覚めたばかりの時は、お腹の中も一般的な食生活を送っていれば、前日の夕食もほぼ消化されていってからっぽでしょう。そこにまずは水分を吸収させることが大切です。

【おしえて!! たぐち先生!!】

## もっと意識的に こまめに水分を摂りましょう

～たぐち先生「腸」語録～

硬度を気にされる方も多いですが、個人の趣向で選ぶのがよいと思います。ただ、日本人の特性から考えると、やはり飲みやすいのは硬度50〜60くらいの軟水です。おなじみの商品名をあげると「ボルヴィック」などがそれにあたります。そして硬度が高くなるにつれて飲み口にくせがあり、人によっては飲みづらく感じるでしょう。硬度約1500の「コントレックス」くらいになるとかなりくせがありますが、それだけマグネシウムやカルシウムなどのミネラル分が豊富に含まれています。中硬水といわれる硬度300の「エビアン」などが、日本人にもほどよいミネラル分で味もなじみやすく、人気を集めているようです。



医学博士 薬学博士  
田口 茂  
SHIGERU TAGUCHI

東京薬科大学大学院修了。薬理研究のため数々の留学を経て、昭和56年に東京薬科大学にて薬学博士号取得、平成14年には東京医科大学にて現代病のアレルギー研究で医学博士号を取得。現在、有限会社カンズ研究開発研究所長でもある。日本薬理学会、日本薬学会、日本循環器学会、日本皮膚科学会、日本血栓止血学会、日本栄養・食糧学会等に所属。

り方には注意が必要です。暑いからといって冷たいものを一度に摂るのは胃腸に大きな負担がかかります。できるだけ常温のものを少しずつこまめに摂ることが、胃腸にも、そして腎臓の負担も和らげます。

# 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

6月のレシピ

vol.02

## ～梅チャーハン～



[材料] 2人分

- ご飯 茶碗2杯分
- 梅 2個
- 白ゴマ 小さじ2
- ゴマ油 大さじ2
- 塩 好みで
- 青シソ 4枚

[作り方]

①梅醤油(※)でつけた梅を粗みじん切りにしておく。②フライパンにゴマ油を入れて熱し、ご飯と梅を加え、炒める。③最後にゴマを振り入れて炒め、好みで塩で味付ける。梅がしょっぱいので味付けは控えめがおすすめ。④お皿に盛りつけたら、青シソの千切りを乗せる。

(※)梅醤油の[材料]

- 梅 100g
- 醤油 100cc～
- 空きビン

[作り方] ①空きビンは煮沸しておく。②梅は洗って、竹串でへたを取り、ざるにあげて水を切っておく。③ビンに梅を入れて醤油を注ぎ入れる。梅は2週間過ぎから食べることができる。1カ月経ったら、梅はすべて取り出す。冷蔵庫保存で約1年もち。

## ～青シソ薄焼き～

[材料] 2人分

- 青シソ 40枚
- 小麦粉 100g
- 水 200cc
- 塩 少々

[作り方]

①小麦粉と塩と水をボールに入れて、混ぜ合わせておく。②「1」に青紫蘇を入れて、軽くまぜる。③フライパンを温めて、ゴマ油を引き、いったん火を止める。④材料をフライパンに均一に伸ばし、ふたをして、弱火にかける。⑤片面が焼けたら、裏返して、ふたを取り、中火で約3分焼く。押しみて弾力があれば焼けている。梅醤油につけていただく。なければ醤油に酢で。好みで七味も。



### 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、ビ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/スタイリング：須藤訓行、山崎めぐみ/構成：則竹知子

こんにちは。望月美幸です。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。あまり難しく考えず、楽しさや面白いことを見つける方が好きです。『作ってかんたん、見てうつくしく、食べて感動』を心掛けています。6月は梅干しより簡単に気軽に楽しめる梅醤油を使ったレシピをご紹介します。夏の味のバリエーションに加えていただけたら嬉しいです。

6月は待ったなしに忙しい。桑の実から始まって、さまざまな果実がなるので、採り歩いたり、分けてもらったり。梅は知り合いの庭で採らせていただきます。

梅は梅仕事という言葉があるくらい、手間のかかる一連の作業があり、梅干しは気楽に作れるものではありません。でも、梅醤油は簡単。採ってきた梅を醤油に漬けるだけ。気を付ける点は、梅の実が醤油で

さん採れます。山梨県明野近辺の農家の庭先には必ず植えられていきます。陽がさんさんと当たるところに生えるせい、市販のものより葉っぱが厚いのが特徴。ゴワゴワして、うぶ毛も硬い。それをたくさん食べられるようにと、山梨では「薄焼き」という郷土料理があります。友人から教わって以来、どんなにたくさんシソがあっても困らなくなりました。

レシピの写真は青シソをたっぷり使いましたが、手に入る量で大丈夫。酢醤油を浸けて食べると、何枚でもさっぱりといただけます。

青シソがたくさん手に入ったら、ピンなどに詰め、すりおろしたニンニクと醤油を浸るくらい加えて冷蔵庫で保存すると夏いつぱい楽しめます。梅雨がはじまる前にぴったりの爽やかな2品をご紹介します。

## ●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!～

サントリー食品インターナショナル

suntory.jp/tennensui/

## リニューアルでさらに市場を活性化

### 南アルプスの天然水 スパークリング

南アルプス・甲斐駒ヶ岳のふもとで汲み上げたナチュラルミネラルウォーターの炭酸水をリニューアル。

ユーザーからは「南アルプスの天然水使用だからこそおいしい」「しっかりと刺激が心地よい」といった声も。今回の2アイテムのリニューアルで、伸長が続く無糖炭酸水市場をさらに活性化したい考え。昨年には販売数量も200万ケースを達成。当初計画の100万ケースの2倍の実績となった。



[本社] 東京都港区 [価格] 100円 (税別)  
[発売日] 5月13日 [問] 0120-139-320

## ●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～

### ファッションフード、あります。



はやりの食べ物クロニクル  
1970-2010

著者：畑中 三応子  
【紀伊國屋書店】本体2,400円+税

長蛇の列に並び、はじめて食べたマクドナルドのハンバーガー。知っているのとちょっと自慢できたティラミスの美味しいお店——。私たちの生活を、時代ごとに彩ってくれた愛しい食べ物たちの文化がぎゅっと凝縮された楽しい一冊。空腹を満たし命をつなぐための「食糧」という視点から、美食を楽しむ、さらに洋服や音楽、アートのようなポップカルチャーとして変化していった「ファッションフード」の軌跡を追う。巻末に掲載された「ファッションフード年表」は、「1772年～2012年」までのファッションフード的食文化情報が閲覧できる。ちなみに、安永元年(1772)頃には、江戸にすし、蕎麦、おでん、燗酒などの屋台店が増えたのだそう。

ページ狭しと敷き詰められた情報は資料的価値も高い。完全保存版にしたい一冊。

【2013年3月15日第一刷発行】

## ファッションのような食文化を追いかけて

# 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。

