

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
8.19
Tue.

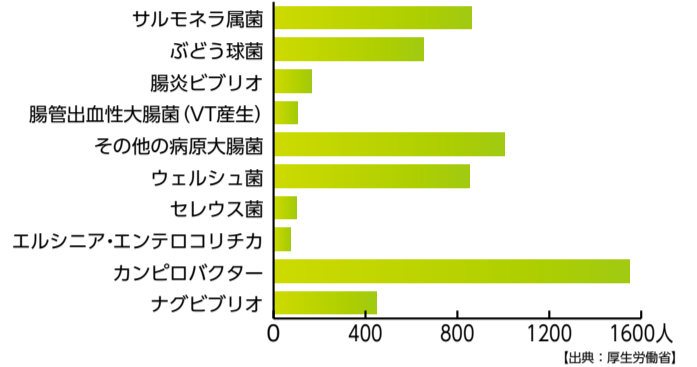
www.svokutoseikatu.jp

■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 ■2014年8月19日号 通巻5号 ■問/TEL.03-5855-1190 FAX.03-5855-0251

身近な「食・リテラシー」を身につける

食と生活!! データ見聞録

平成25年：病因物質別食中毒発生状況(患者総数)



「O157」集団感染 予防意識を高めて拡大防止を

7月26日に静岡市葵区で発生した「O157」が検出された集団食中毒。花火大会の露店で販売された冷やしきゅうりが原因とされているが、一部の報道にある通り、その規模は過去10年で最大規模となった。

静岡市保健予防課の公開データによると本件での発症患者総数は478人にのぼっている。(8月12日・15時現在)

この事態を受けて同市では「静岡市健康危機管理対策本部」を設置して対応している。

厚生労働省がまとめるデータで昨年度の食中毒発生状況を見ると、上記のグラフの通りとなるが、O157(腸管出血性大腸菌)の患者数はさほど多くはない。ただ、今回のように集団感染が発生すれば、患者が患者を呼ぶ事態となる恐れもあるのだ。今後さらに被害が拡大することも視野に入れて、特にこの時期はしっかりと予防をしたい。

対策本部では、発症が確認された人に関して、こまめに手洗いをすること、トイレを使用した後は便座をアルコール消毒すること、お風呂は浴槽につかるのを控えること、プールや公衆浴場の利用は控えることなど、家族や周囲の人への感染拡大防止を呼びかけている。また、保菌しているのに無症状で、知らぬ間に他者にうつしてしまう恐れもあるため、心当たりのある人も、感染防止に留意して欲しいとしている。

「水」の安心を考える——をテーマに、言わば縁の下の力持ちとなつて活躍するセクシジョンを追う小欄。今回は、チーム丸となつて顧客本位のサービスを目指すある営業所を訪問。宅配水販売大手のナック(本社東京都新宿区)・川口営業所の若きリーダー・安藤欽一 所長にお話を伺った。

——多くの拠点の中でもこちらの川口営業所はかなり先進的な施策を生み出していると聞きました。安藤 はい。本社直轄の営業所として、様々なモデルケースを創出できるようにスタッフ一丸となつて取り組んでいます。まず基本となるのはすべて「お客様本位」に物事を切り換えて、どれだけ現在の「スタンダード」に近づけていけるかというところに注視しました。例えば「配達日時」の件。現在のスタンダードは大手宅配業者さんが提供するサービスが基準となっているはずですが、お客様からすれば、細分化した日程と時間帯の指定が標準となりつつありますか

ら、こちらもそこに合わせていかないと満足はしていただけないでしょう。そこで365日、できる限りお客様のご希望に沿える時間帯にお届けができるようなシフトを作り上げました。

——そうした施策がしっかりと成果にもつながってきたとのことですね。安藤 おかげ様で、まずは解約率が減少するという結果が数字として表れ始めています。この他にも配達エリアの枠を超えて、チーム体制で迅速にフォローできるシステム

地域インフラとしての可能性に期待



ナック・川口営業所 安藤 欽一 所長
首都圏第1エリア、そして本社直営事業所として、先進的なサービスを創出する重責を担う。時に穏やかに、時に厳しくも、その内に熱い情熱をもった若きリーダー。

なども功を奏した結果なのだと思います。スタンダードに達したら後は、自分たちの強みを存分に発揮するだけです。

——対面接客という強みですね。安藤 その通りです。お客様は要望があるときに迅速なレスポンスを求めているものです。だから直接サービスマンが対応できるというのは大きな

なメリットです。お客様との「フェイストゥフェイス」で築き上げてきた地域の信用は強固です。このサービス網が、高齢化していく地域の新たなインフラとしても活用できることにも大きく期待しているのです。地域に寄り添って得られた信頼関係を大切に守りながら、今日もお客様のために安全なお水を配達します。



全体 Mtg 後、エリアリーダーを中心にさらに綿密な打ち合わせを展開。今日のサービスのための商品を積み込む川村周太さん。

シリーズ 「水」の安心を考える③

対面接客の強みを大切にしたい



信頼に応える 確かな性能

FR×6(エフアール・バイシックス)は、健康茶「タヒボNFD」の中の有用成分『NFD』とその周りの成分群(「NFD」フラクション)を独自の特殊製法で分画抽出・精製し、タヒボ茶エキスに増量添加した食品です。健康維持の決め手をお探しの方、タヒボの有用性をしっかり実感したい方におすすめいたします。

輸入・製造元 **タヒボジャパン株式会社** ☎0120-18-8866 タヒボの販売代理店をご紹介します。
〒541-0048 大阪市中央区瓦町1丁目2番12号 www.tahebo.com

お近くのタヒボ販売代理店、薬局・薬店、全国の有名百貨店でお買い求めください。「タヒボNFD」、「NFD」および「FR×6」はタヒボジャパン(株)の登録商標です。
(商標登録番号 第4662900号/第4227591号/第5279213号)

身近な「食・リテラシー」を身につける

食と生活
情熱力
PASSION+ENERGY

ベトナムでNPO法人を設立し、現地の人たちと明日の食と農に希望を見いだす活動を行なっている伊能まゆさん。作る人と食べる人をつなぐという想いが団体名「Seed to Table」に込められています。活動は2009年にスタートし、10年をひとつのクールとしているそうです。その半分経った現在、今までの伊能さんの活動の足跡と、残り5年の活動を追いながら、食と人と地域について考えてみようという企画がスタートしました。

ベトナムの食と農村文化を次世代に伝えていくために

NPO法人 シード・トゥ・テーブル

米文化の国、ベトナム。米を主食とし、朝食はフォーという米粉を使った麺料理がポピュラーです。食事に箸やお茶碗を使い、日本の食文化にも似ています。

ベトナムは人口の6割が農業を営む大農業大国です。米の自給率は約120%で、米とコーヒーの輸出量は世界第2位(2013年)です。

しかし、零細農家が多く、土地なし層もいます。1986年の市場経済導入後、都市と農村の経済格差が追いついてきています。さらに、近年では若者の農業離れや米食離れ、気候変動や環境汚染、自然資源の劣化によるリスクの高まりなど、農村が抱える課題は深刻です。

一方、都市部では、生産地不明の、あるいは生産者の顔が見えない食品が増え、食の安全に対する人々の危機感が高まっています。

「農家の収入は低く、暮らしを支えている水や土、森などの自然も破壊されています。在来種も姿を消しつつあるのが現状です。けれど、経済的に苦しくても子育てをしながら自分たちの暮らしを良くし

ていこうと努力している人々もいます。そうした人々と協力し、都市部での安全な食の需要に応えられる流通網の構築をふくめ、自然や文化を守りながら自立していけるお手伝いをしていきます」

そう話すのは、ベトナムに住み、NPO法人「Seed to Table」(シード・トゥ・テーブル) 代表を務める伊能まゆさん。

ベトナムの農村を中心に、現地の人々とともに、その地域に伝わる文化や知恵、自然資源を活かしながら暮らしや環境改善に取り組み、次世代に伝えていこうという、地域づくりに取り組んでいます。

伊能さんは大学時代、国際関係論を学ぶなか、「アジアの一員でありながら、アジ

アのことを何も知らない」とこに気づき、大学2年から卒業まで、アジア各国を中心にバックパッカーで回ります。卒業後、紹介もあってベトナムに留学。現地でも出会った日本のNGOが実施していた事業や学術調査に参加するようになり、ベトナムの北から南まで農村を歩く機会を得ま

す。「農家の人たちは、重労働で大変ですが、本当に明るくて面倒見がよい。いろいろな調査に協力してもらいましたし、いろんなことを教えてもらいました。そのとき、将来は彼らの暮らしがよくなるよう恩返しのできたらいいなと思ったんです」

その後、大学院に進みフィールドワークでベトナムに渡り、その流れでベトナムで就職します。その後独立して、「Seed to Table」を設立。現在は北西部と南部にメインの事業地域を持っています。

主な活動内容は、「在来の種」を守る、村の自然を理

農村の自立に向けて、何をどれだけ支援することができているのか



上/有機農産物の販売店。価格はスーパーの約2倍だが、「子供たちには安全なものを食べさせたい」と一般の所得層が顧客のほとんどを占めるという。
左/有機農産物の生産者と消費者をつなぐルート作りが大切と伊能さん。「良いもの(食材)を作る生産者との関係を大切にしています」とオーナーのチェンさん。



伊能まゆさん (Mayu Ino)

NPO法人「Seed to Table ~ひと・しぜん・くらしつながる~」代表。1997年3月に明治大学文学部卒業後、渡越。日本のNGOが実施していた事業や学術調査に参加。2000年4月に一橋大学社会学研究科博士前期課程に入学。2001年より1年間、少数民族の村に滞在し、フィールド・ワークを実施。博士前期課程を終了後、2003年4月に日本国際ボランティアセンター(JVC)に就職。ベトナム事務所代表を務めた後、2009年4月に退職。2009年7月にNPO法人「Seed to Table」を設立。

● 食と生活 INFORMATION

● 食育イベント情報 ●

- 8月27日(水) 13:30 (兵庫県宝塚市)
「科学教室〜美味しい、を科学する食育イベント〜 in 宝塚」
● 「五味テスト」を体験し、味覚の現状を知ってもらう講座です。
- 8月31日(日) 10:00 (大阪府河内長野市)
「小学生対象『食品表示、を理解してホットケーキミックスを作ろう』」
● 用意した様々な材料を合わせて、世界でひとつだけのオリジナルホットケーキミックスを作っていただきます。

【お問い合わせ】
フードルーフ合同会社 TEL: 070-5268-1565 MAIL: fr.nakatsubo@gmail.com

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

■ 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
願書請求受付期間: 7月16日(水)~9月30日(火)

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



「介護食品」とひとりでいわれても、その人によってのとりえ方はいろいろだと思っ
 現在「超高齢社会」を募進中のわが国では、この「介護食品」の定義やあり方について改
 めて整理、認識をしようとする施策が練られ始めている。しかしすでに業界内では10年以上も
 前から、このカテゴリーについての規格がしっかりと練られていた。その中心となってい
 たのが日本介護食品協議会（本部東京都千代田区）。今回は同協議会が自主規格によって構
 築した「ユニバーサルデザインフード」マークについて、藤崎 享事務局長にお話を伺った。

介護食品の基準を構築 利用者本位の分かりやすさを

まず「ユニバーサルデザ
 インフードマーク（UDF
 マーク）」発足の経緯をお聞
 かしてください。

藤崎 介護食品と言っても
 当初から決められた定義はな
 く、メーカーによってそれぞ
 れ製造規格や表示方法も異
 なっていました。これをでき
 るだけ一元化して、利用者の
 方の不便を解消しようとい
 う働きかけが2002年の当協
 会の発足につながり、自主規
 格に適合した商品に付与する
 「UDFマーク」の施行とな
 りました。

ユニバーサルデザインフード入門 ～日本介護食品協議会～

なっていた製造規格を統一し
 て「食べやすさ」「使いやすさ」
 についての区分けを行ないま
 した。現在、UDFマークで
 分類できるのは、食品のかた
 さや粘度に応じて見分けるこ
 とができる「4区分」に加え
 たりみ調整の目安についても
 統一の基準を設けました。

利用者自身が自分に適した食
 品を見分けやすくなるわけ
 ですね。

藤崎 はい。実際に召し上が
 る方や介護される方が一目で
 わかるように、UDFマーク
 とともに区分が表示されてい
 ます。例えば、召し上がる方
 の食事機能が、容易にかむこ
 とができるなら「区分1」（容
 易にかめる）を選んでいただ
 けます。もしも、まったくか
 めない方でしたら「区分4」
 （かまなくてよい）の表示が
 あるものを選んでいただく
 という流れです。



ユニバーサルデザインフード
 とろみ調整
 4つの区分にプラスして
 「とろみ調整」区分もある。

「ユニバーサルデザインフードマーク」



ユニバーサルデザインフード



ユニバーサルデザインフード
 ① 容易にかめる ② 歯ぐきでつぶせる ③ 舌でつぶせる ④ かまなくてよい

→ 4つの区分で「かたさ」が選べるところがわかりやすい→

■日本介護食品協議会 www.udf.jp



◎UDFマークが付された商品例
 上/エネルギーゼリーもも味
 (ハウス食品) 区分[3]: 舌でつ
 ぶせる。右/ごしひかりのや
 わらかごはん(和光堂) 区分[2]:
 歯ぐきでつぶせる。



食中毒予防に関する知識の宝庫

大規模な「O157」集団感染が発生
 している今夏だが、そんなときしっ
 かりと知識として持ちたいのが「夏
 の食中毒予防」について。

先日取材でおじゃました公益社団
 法人「日本食品衛生協会」の公式ウェブ
 サイトでは食中毒に関する様々な情報
 が掲載されている。

特にこの時期に注意したいのが「買
 ってから冷蔵庫にしまうまでの時間」
 だという。まず、買い物から帰ったと
 ころで、買って来たものを放置してい
 ないだろうか。精肉や鮮魚など、店頭
 から帰宅するまでの時間が長引くほど
 傷みやよくなっている。帰宅したら即



冷蔵庫へ。収納するときも手早く、冷
 気が逃げないように配慮するのも大切。
 この他、食中毒に関する様々な知恵が
 詰まっているので、特にこの時期は要
 チェックだ。www.n-shokuei.jp

日本食品衛生協会

食生活

今日は何の日?

◎8月31日

『野菜の日』

「8・31」を「や・さ・い」と読んだ語呂合わせから、
 全国青果物商業協同組合連合会などが1983年（昭和
 58年）に制定した野菜の記念日。「もっと野菜について
 知ってほしい」との思いが込められて現在にいたる。

この日は、各地で「野菜」
 にまつわるイベントが多く行
 なわれる。一例を挙げると、
 「日本野菜ソムリエ協会」で
 は8月30日（土）、31日
 （日）にかけて『やさいの日
 2014・国産野菜をもっと育
 てる！楽しむ！食べる！』を
 開催する。

www.vege-fru.com



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

8月のレシピ
vol.04

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。

今回は、この時期にぴったりの野菜がたくさん食べられるレシピをお届けします。まだまだ続く暑さも、これで乗り切りましょう！

～野菜と豆のカレー～

- 【材料】4人分
- 玉ネギ 大2個
 - キノコ(2種類) 各1パック
 - ズッキーニ 1本
 - トウモロコシ 1本
 - ニンジン 1本
 - ヒヨコ豆の缶詰 1缶(豆と汁は別々にしておく)
 - 油 大さじ4
 - 塩 小さじ2
 - 水 2カップ
 - 生姜、ニンニク 各ひとかけ
 - ★クミンシード 小さじ1
 - ★あればマスタード 小さじ1
 - ★ローリエ 1枚
 - コリアンダーパウダー 小さじ3
 - ターメリック 小さじ1/2
 - カイエンペッパー 小さじ1/2
 - ナツメグ 小さじ1/3
 - シナモン 小さじ1/3
 - カルダモン 小さじ1/3
 - クローブ 小さじ1/4
 - 梅酢 小さじ1



【作り方】

①玉ネギ、キノコは粗みじんに、ズッキーニとニンジンは1センチ角に切る。トウモロコシは生のまま実はそぎ切りにする。②油と、★印のホールスパイスをフライパンに入れて、はじけるまで弱火で炒める。③少量の塩(分量外)とともに玉ネギを中火で茶色になるまでよく炒める。④「③」にすりおろした生姜とニンニクを加えて1分ほど炒めたら、●印のスパイス全部と塩を入れて、さらに約5分炒める。⑤キノコを加え、特有の臭みが抜けるまで炒めたら、ズッキーニ、ニンジン、トウモロコシ、ヒヨコ豆を入れて、さらに炒める。⑥全体がざっくり炒まったら、分けておいたヒヨコ豆の缶汁と水1カップを加え、弱火で約10分煮る。⑦最後に梅酢をひと混ぜして、できあがり。

焼き野菜・梅ドレッシング



焼き野菜【作り方】

①野菜を食べやすい大きさに切り、焼き網で火が通るまで焼く。フライパンに少量の油をひいて焼いてもOK。②梅ドレッシング(※)につけて、いただく。

梅ドレッシング【作り方】

①梅の種を取る。②「①」とそのほかの材料をミルミキサーに10秒くらいかけて混ぜ合わせる。ミキサーは大きすぎると、小さいミルミキサーの方がベター。ミルミキサーがなければ、梅肉を包丁でたたき、材料を加えてすり鉢でする方法も。

焼き野菜【材料】1人分
ズッキーニ、トウモロコシ、ヤングコーン、カボチャ、玉ネギ、ネギほか、手に入る野菜なら何でも。各適量

梅ドレッシング【材料】1人分
梅 4個
ゴマ油 大さじ2
三年番茶 大さじ4
醤油 小さじ1と1/3

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パ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。2007年に出家。2012年4月、僧侶としての修行のため休業。現在は、僧侶の活動のかたわらチャリティパン屋を定期的開催。ビーガンを取り入れた新しい精進料理を目指している。



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

私のカレーの師匠から教わったスパイスの使い方を元にして、トマトなしのカレーを作りました。野菜だけではコクが足りないので豆とキノコ、油も多めに入れて補います。油は、福島県の平出さんが作る手絞りの国産菜種油です。パンやクッキー作りにもバターに代わり重宝しています。スパイスは好みで加減してください。これだけのスパイスを

揃えるのは大変かもしれませんが、一度揃えたら本格的ヘルシーカレーがすぐできます。コリアンダーを多めに入れて、香りとおろみをアップさせています。苦手な方は減らして大丈夫です。美味しく作るコツは玉ネギを甘みが出るまでよく炒めること。そこにどんだん具材を足すので大きめの鍋がおすすめです。このレシピは野菜と豆を食べ

るためのカレーです。具はその日によって違ってOK。余ったジャムやタレなど入れて断捨離。カレーは自家製。梅干しは自家製。いろいろな使い道がある梅干しですが、私のおすすめはドレッシング。梅干しには塩分と酸味が含まれていますが、塩も酢も使いません。

ゴマ油をオリーブオイルにするともっと軽やかになります。3年番茶は自然食品店で。慣れない方は麦茶でも。

●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！～

サラダクラブ

洗わずにそのままたっぷり野菜

「10品目のサラダレッドキャベツやリーフ」

レッドキャベツをベースに10種類の野菜を使用した「10品目のサラダレッドキャベツやリーフ」の他、旬のかぼちゃを使用した「お家で作るごちそうサラダ秋のサラダ用」とともに秋期限定発売。

3～4人前の容量で「野菜をたっぷり食べられる」ということから人気の高いシリーズ。鮮度と美味しさにこだわって、様々な種類の野菜を組み合わせ、パッケージ化している。「洗わずにそのまま食べられる」という手軽さも、現代人の食卓には嬉しい存在。



【本社】東京都調布市
【発売日】8月19日 【問】0120-662-831

●食と生活おすすめコンテンツ●

～食のリテラシーを高める作品・ピックアップ～

映画『ある精肉店のはなし』



映画『ある精肉店のはなし』より

いのちを食べて いのちは生きる

額縁あや監督
プロデューサー：本橋成一

大きな黒い牛。ゆっくり手綱を引かれてゆく。牛は、数十分後に起きる我が身の運命を知って知らずか、時おり綱を引き返しては歩をとめる。手綱を操る北出 昭さんは、それをなだめるように、ひたすら目的地に向

かって歩く――。

代々、牛の飼育から屠畜までを一家の生業としてきた「北出精肉店」の、最後の屠畜にかかる思いが描かれている。普段、当たり前と思われがちなことにも、たくさんの汗と涙と熱い思いが込められていることを改めて実感できる作品。「ここで目を背けてはダメ」と自分に言い聞かせたくなる。食事を前にして思わず背すじがのびてしまった。

【製作】やしほ映画社、ポレポレタイムス社
上映情報：www.seinikuten-eiga.com

いのちを食べている
改めて感謝したくなる

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。

