

# 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

2018  
12.20  
thu

www.svokutoseikatsu.jp

発行所/株式会社びゅうすまいる編集舗・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号 ■ 2018年12月20日発行号  
お問い合わせ/TEL.03-3809-3705 FAX.03-5855-0251 ■ URL http://www.svokutoseikatsu.jp

## ●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~

### みそ汁で健康になる!

みそ×具材で栄養価バッチリ!  
1日1杯のみそ汁が効く!

監修:医学監修/上原崇志夫 料理:レシピ/奥園壽子  
【学研プラス】定価:本体 760円+税

「みそ汁、最後に飲んだのはいつですか? いつの間にかみそ汁を飲む習慣がなくなってしまった、という人も最近では多いのでは? 実は、1日1杯、みそ汁を飲むだけで健康効果が発揮されることが最近の研究結果で明らかになっています!」とする本書。最新の研究結果とともに、「みそ汁」が持つ健康パワーが紹介されています。まさに日本人のソウルフードを極めるための一冊。

定番具材の魅力はもちろん、その日の気分が変えられるような「みそ汁レシピ」を掲載。思わず「これみそ汁?」と言ってしまいそうな、意外なみそ汁レシピにも出会えます。さらに忙しい現代人のために「時短」を意識した「だし食材」



飲んだ瞬間「日本に生まれてよかった——」なんてつぶやいてしまいそうな定番みそ汁も最高ですが、「こんなみそ汁があったなんて!」という、様々なバリエーションも楽しめる本書です。いろいろな新みそ汁にもレッツ・挑戦です!!

も一緒に食してしまう一石二鳥なワザも紹介。またさらなる超時短を求める人にも嬉しい「電子レンジでできる、お湯を注ぐだけのレシピ」も掲載されています。塩分の摂りすぎが気になるという人を安心させる、最新のデータなども載っている「みそ汁ファン」必見本です。

## 身近な「食の話題」探訪

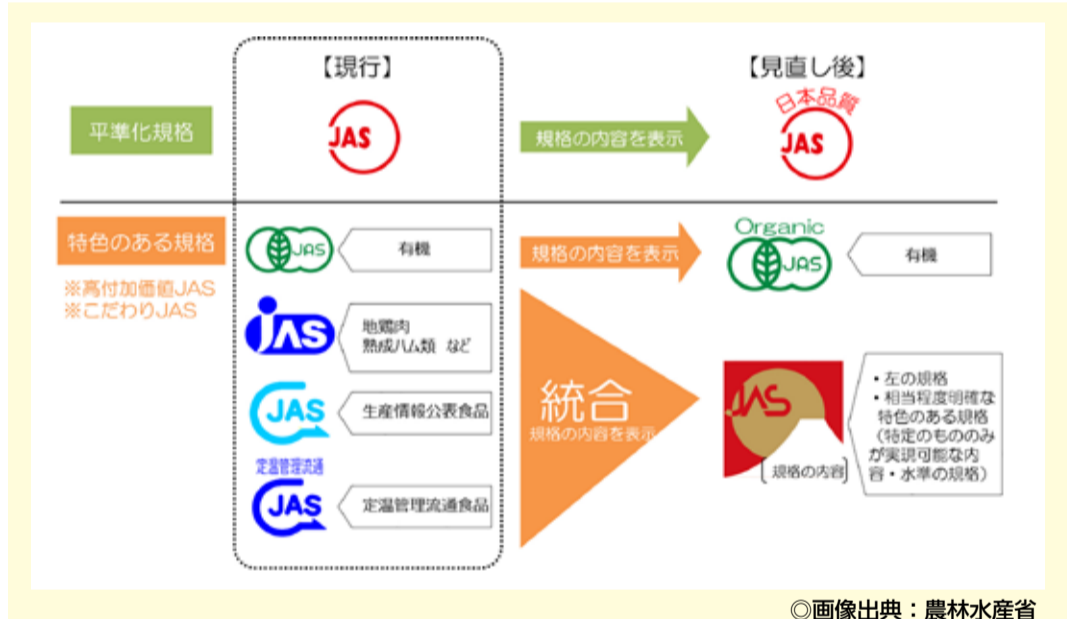
いくつかの規格マークを統一し「新JASマーク」誕生

## 「信頼の日本品質」意識したマークへ

農林水産省では、新たな「JASマーク」のデザインを決定し公開した。従来の「JASマーク」にはいくつかのバリエーションがある。しょうゆや木材などに表示され、一般的に広く知られている「丸」の「JASマーク」のほか、「地鶏肉」や「熟成ハム」など、特色のある規格のマークを統一し(下図を参照)、国内、海外市場において特色をアピールする。新JASマークについて同省では、国内外において「信頼の日本品質」を一目でイメージしてもらうため、新JASマークに決定した。その結果、総投票数1076票のうち、「476」の最多得票であったデザインが、新たなJASマークに決定した。



◎新JASマーク



◎画像出典:農林水産省

## 食と生活 今日は何の日?



時は戦国の世。永禄10年(1567年)、今川氏の計略によって「塩」を絶たれてしまった甲斐の武田信玄。窮地に追い込まれた信玄とその領民を救ったのは「敵に塩を送る」で有名な上杉謙信でした。謙信の地元「越後」からの塩が送られ、そのとき信玄の領地となっていた松本藩領(現在の長野県松本市)に到着したのが1月11日。塩を絶たれていた領民たちはさぞホッとしたことでしょうね。それからこの日を記念して「塩の日」とし、「塩市」が立つようになりました。現在は「松本あめ市」として引き継がれています。

## 1月11日『塩の日』

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。



●食と生活 NEWS●

## トレーニングと連動した市販食品が人気傾向か

食事管理アプリ『あすけん』調べ

「あすけん」管理栄養士のコメントをまとめて公開した。その中から「ダイエット」に最も食べられた市販食品TOP10」を下記にご紹介する。この結果から「あすけん」が注目したのは「これまでランク外だったプロテインが6位にランクインしている点」とのこと。『モデルのローラさんや、森星さん

### 2018年 ダイエットに最も食べられた市販食品ランキング TOP10

- 1位：フルグラ (カルビー)
- 2位：マルチビタミン (DHC)
- 3位：1日分の野菜 (伊藤園)
- 4位：野菜一日これ一本 (カゴメ)
- 5位：QBB ベビーチーズ (QBB)
- 6位：ザバス ソイプロテイン100 (明治)
- 7位：ネイチャーメイド スーパーマルチビタミン&ミネラル (大塚製薬)
- 8位：トマトジュース 食塩無添加 (カゴメ)
- 9位：チョコレート効果 カカオ72% (明治)
- 10位：紀文 調製豆乳 (キッコーマン飲料)

出典：(株)ウィット/食事管理アプリ『あすけん』 <https://www.asken.jp>

食事写真を投稿するだけで摂取カロリーなど「14種類の栄養素」を解析し、その結果から管理栄養士のノウハウが詰まった改善アドバイスが得られるという食事管理アプリ『あすけん』では、同サイト250万人のユーザーが登録した食事記録1.2億件から「もつとも多く食べられた市販食品」を集計。そのランキングと

を始めたとする著名人がインスタグラム等でトレーニングの様子をアップしているように、多くの一般女性もトレーニングの様子をSNSにアップしています。2018年はヘルシー志向の女性が増え、手軽にたんぱく質を補えるプロテインの人気がアップしたのではないのでしょうか」との見解を示している。

## ●新商品ウオッチング●

～こだわり食生活アイテムコレクション～

サーモス 保冷サラダコンテナー

### ランチにも新鮮さキープ 手作りサラダで楽しむシャキシャキ感

手作りサラダを新鮮に持ち運べる、専用保冷ポーチが付いた2段式コンテナー。近年では、自分でカスタムした「パワーサラダ」を食べられるサラダ専門店がオープンするなど、野菜人気の上昇が際立つ。ランチにも「手作りサラダを気軽に食べられれば——」との要望に応えたのがこの『サーモス 保冷サラダコンテナー』。深さのある容器本体と内容器の2段式で、容器本体に薬物野菜を入れ、内容器には好みのおかずやサラダのトッピングなどを盛り付けることができる。「ゆで卵やサラダチキンなどの重たいトッピングで薬物野菜がつぶれる心配がありません」とのこと。付属のドレッシング容器で「好みのドレッシング」を簡単に持ち運べるから、食べる直前にかける事で野菜から水分が出るのを防ぐ効果も。



◎カラーバリエーションはピンクとブラックの2種類。

サーモス株式会社

<https://www.thermos.jp>

## NEWSなアイテム

### 「ノロウイルスも100%不活化」試験結果追加

株式会社リアルメイト

リアルメイト(愛知県名古屋市)では、2018年10月1日に同社が発売したウイルスまで除去する強力洗剤『ポボラキッチンクリーンウイルスカット』にて「ノロウイルス(※代替としてのネコカリシウイルス)で100%不活化」という試験結果を発表した(日本食品分析センター調べ)。同社では「今回ノロウイルスの100%不活化が確認されたことで、高まるキッチン周りの安全ニーズに対応できる商品であることが確認されました」としている。

同商品は発売時に、「ガンコな油汚れもサッと分解」「ノロ・インフルエンザウイルス、O-157大腸菌、クロコウジカビ菌を99.99%以上除去」「つやつやコート成分配合で汚れを弾き、きれいが長続き」などの特長が掲げられていた。同商品は全国のホームセンターやドラッグストア、またバラエティストア、スーパーなどで販売されている。



書籍『キレイになりたい』『健康でいたい』『やせたい』を一度に叶える』とし、健康と美の情報を発信する「からだビューティ研究所」(本部・東京都渋谷区)の中村利恵所長はこのほど、書籍『キレイになりたい』『健康でいたい』『やせたい』を一度に叶える』(海竜社)を上梓した。中村所長は「本書には『脱「冬眠女子」のすすめ』という副題があります。実はこれこそが主題なのですが、現代女性において生活の乱れや栄養不良、運動不足で代謝が滞っている方があまりにも多く、まるで冬眠中のクマだということ、そういう女性のことを『冬眠女子』と私が名付けました」という。

### 現代女性の食・栄養問題を提起し解決法をアドバイス

中村利恵からだビューティ研・所長



よく「何も食べないのに太る」「ダイエットをして少しも痩せない」「すぐにリバウンドをする」という若い女性がいるが、その背景には体が冬眠状態にあつて代謝が不十分であること、さらになぜ冬眠状態になつてしまうのかという理由について、生活やメンタルの部分まで言及する。食生活アドバイザーでもある中村所長は「現代女性は自分でも気づかないほどストレスに打ちのめされて

よく「何も食べないのに太る」「ダイエットをして少しも痩せない」「すぐにリバウンドをする」という若い女性がいるが、その背景には体が冬眠状態にあつて代謝が不十分であること、さらになぜ冬眠状態になつてしまうのかという理由について、生活やメンタルの部分まで言及する。食生活アドバイザーでもある中村所長は「現代女性は自分でも気づかないほどストレスに打ちのめされて

いて、逃げ道としてスイーツなど健康的とはいえない食に依存している方が少なからずいます。まずは自身自身の現状を認識してもらい、食に対する考え方から変えてもらい、冬眠状態を解決するきっかけにしてもらえればという思いで執筆しました」と語る。

「日常生活は意識を変えただけで運動にできません。すべての生活の場をジムだと考えることだってできません。このことだけでも本を手にとっていただく価値はあるのかなと思つています」(中村所長)

# 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](http://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9-15 兜町住信ビル3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。