

健康グルメ座談会

健康とグルメのいい関係を求めて

誰しもおいしいものを求め、健康を求めています。日々の健康づくりについて、家庭でのおいしい料理について、また良い食材との出会いについて、ユニークな経験を持つ食品業界の方にお集まりいただき、楽しくお話しいただきました。

普段何気なく接している食卓について、一度じっくり見つめなおしてみませんか？

はじめに

大谷 本日は食と健康などについて、幅広くお話しできればと思います。まずはご挨拶をかねて自己紹介からしていきます。株式会社ビーバン代表取締役の大谷と申します。先祖は江戸時代に羽田で佃煮屋を営んでおり、アサリやハマグリなどの佃煮を販売していました。現在では「おいしいだし」という製品が好評をいただいております。

この製品の原材料はカツオ、イワシ、コンブ、無臭にんにくで、これらの天然材料を丸ごと使用し、化学処理は一切していません。無脂肪で塩分・糖分も添加されておらず、赤ちゃんからお年寄りまでご利用いただける栄養スープです。

若林 藤沢のワインショップ「ロックス・オフ」の店主を務めております。若林です。当店では添加物を使用しない、または使用を抑えた、ナチュラルなワインを主に販売しています。

吉田 農業法人「鎌倉リーフ」の吉田と申します。私

はずっと飲食店で、飲食店の経営などもしてきました。その経験を通じて、廃棄率を抑えた野菜の生産ができないう観点から鎌倉リーフを立ち上げました。現在では鎌倉で育てた野菜を「鎌倉野菜 かん太村」という直売所で販売しています。また鎌倉の小町通りでは、我々の育てた野菜を用いたカレー屋「かん太カレー」も経営しています。

ワインと食品添加物

大谷 テレビでも取り上げられて、ワインは一時期ブームにもなりました。おいしいだけではなく、健康にも良いと。

若林 みのもんださんのテレビ番組でも取り上げられていましたね(笑)。赤ワインはポリフェノールの含有



若林康史さん
「ロックス・オフ」店主



ポリフェノールを多く含む赤ワイン

量が多く、血液をサラサラにする効果があるというところを、メディアを通じて知った方も多いのではないのでしょうか。もっとも、赤ワインであれば何でも良い量が多く、血液をサラサラにするものが入ったワインが大量に売られていて、簡単に口に入ってしまうのどうかと思えます。

もっとも、ホテルなどで提供されるワインは添加物入りのものがほとんどです。添加物によって濁りがなくなり、見た目もきれいになります。風味についても、添加物を用いない天然ワインの方がブドウ本来の味がしてとても良いのですが、洗練された味わいではない上に、ワインの取り扱いも難しく敬遠されてしまいう向きがあります。需要に合わせるため、結局は添加物入りのものを生産せざるを得ない、といえますか。天然のみに拘る生産者もいますが、生産時の廃棄率も高く、生活が苦しそうなお店が多いです。ジャンクフードや出来合いの食品などについても同じことがいえますが、現代人は添加物によって舌が麻痺させられる、ということもいえる

若林 鎌倉リーフさんでは無農薬で野菜を生産されているのですか。

吉田 虫対策などの工夫はしていますが、完全に無農薬側も、なるべくきれいな野菜とはいえ、無農薬で虫に食われて穴だらけになった野菜と、低農薬で虫に食われていない、見た目のきれいな野菜のどちらが売れるかというところ、やはり後者です。そうしますと生産する側も、なるべくきれいな野菜を手にとっていただきたいと考えますし、その中で農薬の使用をいかに抑えるかという葛藤が生まれるわけですね。

大谷 今の農薬のお話一つをとってみても、食品に関する者同士の情報交換は大切なことなのだと感じますね。食品業界といっても非常に幅が広く、我々の扱う佃煮でも、原料を扱う業者、原料を加工して製品にする業者など、多岐にわたっているところですね。

実感としては、その狭い括りの中での交流はできていても、大きな括りで見れば、大きな括りでもなく、残念な感じがしています。業界になってしまっている、と感じます。



吉田 剛さん
鎌倉リーフ代表

食に対する知識を持つ

一般的に野菜の生産とはまた違う面がありますね。国内でも、無農薬で育てている農家もあります。ただし、大谷 おいしいものは身体に良くない、などといわれやすいのは、無農薬野菜を安定して供給するのは、大変難立するのでしょうか。



大谷行輝さん
株式会社ビーバン代表取締役

しいことです。技術やコストの問題に加え、日本の場合はシメシメした気候も影響しますね。

吉田 野菜の直売を始めて7年ほど経ちますが、この点に関する消費者の関心の高さは日々感じています。

若林 ご自分の健康状態や口にしようとしている食べ物に意識している人は、健康とグルメが両立すると思えます。先ほどお話しした「三角食ベ」とは……

大谷 消費者のためにも、食品業界のためにも、垣根を越えた良い交流が生まれたいですね。

かん太カレー



というわけではなく、その中でも取捨選択は必要です。消費者の方でもしっかりとした知識を持っておくことで、より良いワインとの付き合い方ができるのだと思います。

大谷 ワインに含まれる食品添加物についてはいかがですか。

若林 我々も今まで以上に手を取り合って、消費者に有意義な話題を提供していければと考えています。

吉田 何かと忙しい現代社会では、家族でゆっくり食事をする時間がとれないこともあります。「三角食ベ」をしながらも、ワインプレートの食事だったり、コンビニで済ませたり、コンビニで済ませたり、コンビニで済ませたり、まともな食卓もあるでしょう。

ただ、特に小さいお子さんを持つ親御さんには、休日など時間のあるときには家族で食卓を囲んで、会話をしながら食事を楽しんでほしいと思います。今、自分が口に運んでいる食べ物、お箸はどのようになっているのか。食卓を通じて、食に対する関心や知識を持つということ、将来の健全な食生活にも繋がっているはずですね。