

# 健康グルメ座談会

## 健康とグルメのいい関係を求めて

誰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。

はすつと飲食店で、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か、と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。おいしいだけでなく、健康にも良いと。

若林 みのもんた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

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



ポリフェノールを多く含む赤ワイン

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

食に対する知識を持つ。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かどうかがどうなのか。お箸はどのように使うのが正しいのか。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。

### 農業への認識

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



吉田 剛さん  
鎌倉リーフ代表

薬というわけではありませぬ。もちろん、できるだけ農薬の使用を抑えて、良い野菜をお届けできるように心がけています。もっとも、冬季は虫が少なく、農薬もそれほど使いたしませんので時期にもよりますが、日本に閉じていけば、虫さえずりかなければいいというところで、無神経に農薬を常に幅が広く、我々の扱う野菜をお届けできるような心がけています。もっとも、

大谷 今の農業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。食品業界といっても非常に幅が広く、我々の扱う野菜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。

大谷 今回の座談会では、食と健康というものが浸透しておらず、多くの農作物が廃棄されている現状があるのです。それに関連して、我々の方では廃棄されてしまった農作物を何とか製品化できないかと、試行錯誤しているところですね。

大谷 「オーガニック(有機栽培)」という言葉がもてはやされましたね。ところが、農林水産省のオーガニックに関する統計では、有機農業で栽培されている面積と、実際に販売されている農作物の金額が全く合っていないそうです。つまり、世間でいわれているのは食と健康というものが浸透しておらず、多くの農作物が廃棄されている現状があるのです。それに関連して、我々の方では廃棄されてしまった農作物を何とか製品化できないかと、試行錯誤しているところですね。

### かん太カレー



大谷 ワインに含まれる食品添加物についてはいかですか。

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。先ほどお話ししたように、知識が不十分だと、知らずに不要なものを取ら

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。 ※「三角食べ」とは……ご飯、味噌汁、おかずを順番よく食べる方法のこと。



大谷行輝さん  
株式会社ビーバン代表取締役