



### 丹羽真清のベジ・トーク

## さつまいものチカラ

根菜類の季節がやってきました。さつまいも、じゃがいも、さといもなど、いも類もおいしくなります。焼き芋屋さんにも走る方もいるのではないのでしょうか。そこで、今回は、さつまいものチカラについて紹介します。お話は、ベジマルシェを運営しているデザイナーフーズ株式会社の丹羽真清社長です。



## さつまいもはエライ

さつまいもはやせた土地でも育ち、よく繁殖するため、昔から飢饉対策として各地で栽培されてきました。

栄養的には、でんぷんが豊富でエネルギー源になります。お肌にうれしいのは、ビタミンCや食物繊維を多く含んでいること。さらに、さつまいものビタミンCはでんぷんに保護されて、加熱しても壊れにくいという特長があります。

さつまいもは、短時間で加熱調理するよりも、70℃くらいの温度でじっくりと加熱したほうが、でんぷんを糖化する、β-アミラーゼという酵素がよく働いて、麦芽糖が増します。石焼き芋は、さつまいものおいしさを引き出すいい方法といえるでしょう。こんがり焼けた香りにもそそられますね。整腸作用、便通によいほか、大腸や小腸の免疫力を活性化する働きもあります。

## 特にチカラのある 安納いもを選別

赤坂アークヒルズ2階のベジマルシェでは、抗酸化系野菜のコーナーで、「安納(あんのう)いも」という品種のさつまいもを積極的におすすめしています。

安納いもは、鹿児島種子島で育ったさつまいもです。種子島には高い山が少なく、土にはマグネシウム、ナトリウムなどのミネラルが多く含まれており、火山灰の土地は水はけがよいために、いもから余分な水分が抜けて味が濃くなる、といわれています。冬でも暖かな気候は、さつまいもを成長させ、豊かなでんぷんを含む栄養たっぷりのいもを育て上げるわけです。



私たちデザイナーフーズ(株)では、毎日さまざまな野菜の分析をしています。そのなかで安納いもを調べたところ、普通のさつまいもに比べて、β-カロテン、α-カロテンが多いことがわかりました。そこで、その安納いものなかでも、特にカロテノイドと抗酸化力の高いいもを選別し、「抗酸化力の高い安納いも」として、試食していただきながら紹介しています。

さつまいもにはホクホク系と、しっとり系がありますが、安納いもはしっとり系。焼き上がった熱々の安納いもを割ると、とても鮮やかな黄色い色をしています。しっとりとして、蜜が多く、湯気とともに立ち上る香りも豊かです。

## さつまいもにひかれるわけ

安納いものβ-カロテンは体の中に入るとビタミンAに変化し、体内で活性酸素の生成を防ぐ力がある若返りのビタミンEを助けます。肌のpHバランスを整え、紫外線のダメージから守る働きも期待されています。

また、ビタミンCは、安納いもに限らず、よく売られている紅あずまや鳴門金時など、どのさつまいもにも含まれています。ビタミンCは、コラーゲンの生成と保持に深く関係しています。コラーゲンは、お肌のシワやたるみを防ぎ、ハリを保つ

だけでなく、骨や目の老化にも関係する重要なたんぱく質です。

女性がさつまいもにひかれるのは、ビタミンCや食物繊維、β-カロテンなどを豊富に含み、お肌によいことを、体が知っているからではないでしょうか。

(取材:野菜生活研究所  
クサマヒサコ)

# 野菜のチカラを 徹底研究

## 免疫力② 自然免疫と獲得免疫



免疫は、細菌やウイルスなどが体内へ侵入してきたときに対抗して働き、外敵やガン細胞などから体を守ってくれるしくみです。免疫には、「自然免疫」と「獲得免疫」があり、この2つの免疫が、体内の状況に応じて適切に働くことによって、私たちは健康な生活を送ることができます。

「自然免疫」は、私たちが生まれるときから体に備わっている免疫で、切り傷、疲れ、ストレス、老化など、日常的な問題に対処してくれます。

一方、「獲得免疫」は、後天的に獲得していく免疫です。さまざまな病原菌、ウイルス、その他の外敵に出会うと、それぞれに最良の攻撃方法を学び、記憶します。命に関わるような強敵に対して働く免疫ですが、外敵に出会わないと、この免疫力は獲得できない、という問題があります。

「自然免疫」は、大きい分子をもつ病原体などに対抗し、「獲得免疫」に先だてて働くのに対して、「獲得免疫」は、「自然免疫」ではカバーしきれないものに対して働いてくれます。たとえば、血液中に流れている毒素の分子、小さな病原体、また、細胞の中に

入り込もうとする病原体など。これから冬に向かって、予防接種が呼びかけられるインフルエンザのワクチンは、この「獲得免疫」の働きを利用したものです。毒性をなくすか弱めた病原体を注入して、体内に抗体を作り、感染症にかかりにくくするわけです。

私たちは、野菜のチカラを、抗酸化力だけでなく、免疫力についても大きな関心をもって研究してきました。免疫は、数値化することがたいへんむずかしい防御機構であり、野菜が与える免疫力を研究している会社は、私たちだけではないでしょうか。

赤坂アークヒルズ2階のベジマルシェでは、これまでの研究でわかってきたことをもとに、野菜を「抗酸化系」「免疫系」「解毒系」という3つのカテゴリーに分けて販売しています。免疫系のコーナーには、だいこん、白菜、白ネギ、きのこなど、冬の白い野菜が並んでいます。こうした自然の恵みを取り入れて、ぜひ健康な毎日をお送りください。



# ベジマルシェ Vege Marchéは いま

## SHOP Information

丹羽真清社長も講演！  
アグロ・イノベーション2011

11月末～12月初めに、幕張メッセで、青果物の生産、加工・流通の技術、サービス、人が一堂に会する展示会「アグロ・イノベーション2011」が開かれます。「会場内セミナー」では、ベジマルシェを運営するデザイナーフーズ(株)の丹羽真清社長の講演をお聞きいただけます。

### ■アグロ・イノベーション

会期 2011年11月30日(水)～  
12月2日(金) 9:30～16:30

会場 幕張メッセ

主催 (社)日本能率協会

### ■丹羽真清社長の講演

・演題：野菜の「ちから」で売場展開、  
商品開発に差をつける

～キーワードは「抗酸化力」「免疫力」「解毒力」～

・日時：12月1日(木)10:50～11:30

・会場：B会場

## セミナー情報

2011年11月

野菜のチカラ Lesson 13  
「野菜と果物の酵素」

私たちの体のなかでは、食べものからエネルギーが作られ、細胞が生まれ変わり、修復し、生命を維持しています。こうしたことに欠かせないのが酵素。野菜や果物にも酵素があります。だいこんおろしが消化を助けたり、パイナップルやマンゴーなどが肉をやわらかくすることはご存じでしょう。

いま注目されている酵素の働きや、どんな風に摂ればそのチカラをよりいかせるのか、など、旬の野菜を召しあがりながら、話をお聞かせください。

A 11月16日(水) 18:30～20:00

B 11月17日(木) 14:00～15:30

C 11月18日(金) 14:00～15:30

D 11月24日(木) 14:00～15:30

E 11月25日(金) 14:00～15:30

F 11月29日(火) 14:00～15:30

※AからFは、すべて同じ内容です。

参加費：3,000円



## Vege Marche on Media

食品工業  
2011年11月15日号

「食品工業」は、食品工業関連に従事する人を対象に、月2回発行されている雑誌です。2011年11月15日号のテーマは「野菜・果物プロモーション最前線 特集：野菜・果物のチカラ」。この特集記事の一つとして、デザイナーフーズ(株)の丹羽真清社長が「デザイナーフーズ(株)の取り組み～農業と科学者の目を持った八百屋の取り組み」を執筆。検体数2万を超える野菜の分析からわかってきたこと、野菜を中身で評価する取り組み、野菜を機能性でカテゴライズして販売する方法など、新しいチャレンジの数々が紹介されています。

