



“馬は馬方、餅は餅屋、情報はマック”

THE MAC JOURNAL

三菱商事アグリサービス株式会社

2007年12月12日発行ラインナップ

- ・野菜ソムリエの食育活動
- ・遠めがね
- ・JGAPニュース

野菜ソムリエの食育活動

一日 ‘野菜料理5種類 (5スコア) + 果物2種類 (2スコア)’

日本は戦後急速な経済発展に伴って生活水準が向上し、社会生活がめまぐるしく変化してきた。日々忙しい生活を送る中、近年外食・中食など食の外部化、食の多様化が大きく進展している。また、食の大切さに対する意識が希薄になり、健全な食生活が失われつつある。日本は世界一の長寿国と言われているが、その平均寿命の長さは80歳以上のお年寄りに支えられているもので、実態は最近のメタボリック・シンドロームに象徴されるように、若・中年層を中心に生活習慣病が増加傾向にある。その要因として指摘されているのが食生活の変化である。厚労省・農水省・文科省が三省合同で食生活指針を決定し、国民の食生活改善に取り組み始めた。「青果物の摂取を通じて、生活者の健康維持・増進に寄与する」ことを目指し、運動団体として青果物健康推進委員会を設立した。同委員会が提唱する活動(キャンペーン)が、『ベジフルセブン』である。



川崎市立西丸子小学校での授業風景(11月17日)

ベジフルセブン

野菜

果物

+ = 7

青果物健康推進委員会では食育活動の一環として、全国にベジフルティーチャーを派遣し食育出前授業を実施している。この秋、東京都中央区の「中央区健康福祉まつり2007」や、川崎市立西丸子小学校などで食育授業を行っている。西丸子小学校では、5・6年生の4クラスが授業を受けた。副菜に注目し、野菜の摂取について勉強し、「ベジフルセブン」を覚えた。「ベジフルセブン」では、1日に食べる基本となる単位を「ベジフルスコア」として表す。

野菜は5スコア(1スコア:70g 350g)、果物は2スコア(1スコ

(次ページへ続く)

遠めがね

今月「ミシュランガイド東京」が発行され、日本語版はあっという間に完売になった。パリの3つ星レストランは有名だが、そもそもミシュランガイドとはフランスのタイヤメーカーであるミシュラン社が「自動車の旅をより安全で楽しいものにする」為に「車のサービスや修理が受けられる場所」「良質な宿泊施設やレストラン」などの情報をドライバー向けに作られたものようだ。星の評価の基準は「素材の質」「料理方法と味付けの完成度」「料理の個性」「価格と質のバランス」「一貫性」の5つのポイントで決められる。一つ星は「その地域で特に美味しい料理を提供するレストラン」に与えられ、二つ星は「遠回りしてでも訪れる価値がある素晴らしい料理」に付与される。そして栄えある三つ星は「そのために旅行する価値がある卓越した料理」に贈られる。筆者の独断と偏見で日本の農業に当てはめてみると、「地産地消」が一つ星、「顔の見える安全な農産物」が二つ星、「美味しくて栄養価のある安全な農産物」が三つ星となります。昨今の食品不正表示は、消費者の本物志向を高めており、少々高くてもエビデンスが明確なものを買う傾向にあるのは大いに喜ばしい話。一歩進んで、「この季節はこの産地のこの果物が旬で美味しい」「この季節の野菜はこの料理方法が旬の味を引き出す」「この米はリゾットにも最適、ちょっとした工夫を」などの発信を農業現場に期待したい。

(前ページより続く)

ア100g 200g)を摂取基準とし、野菜と果物をあわせた1日7スコアの摂取を目指す。誰でも簡単に野菜と果物の必要摂取量がわかり、スコアを数えながら健康管理が手軽にできるシステム、それが「ベジフルスコア」である。

野菜ソムリエ宮崎の食育体験記

この度私もベジフルティーチャーの一人として食育出前授業を行いました。今回の授業に際し、私の他に5名の野菜ソムリエ達は「勉強したことを食育活動に役立てたい」と意欲的でした。授業は家庭科の時間を利用し、45分間の中で食事バランスガイドの説明と野菜や果物の摂取の必要性についてレクチャーし、栄養面や食生活の見直しなどのアドバイスを行いました。「毎日7スコア」というのは大人でもわかりにくいので、「何がどのグループ(主食、主菜、副菜等)」か「バランスよく食べることが大切」を認識させ、バランスの良いメニューを考えてもらう事に時間をとりながら楽しい授業を心掛け、野菜ソムリエとしての充実感を得る事ができました。今回の西丸子小学校では父兄参観日に合わせて授業が行われましたが、この食育というテーマは子供だけでなく、親たちにも共通して学べ、健康で楽しく生活するために必要で大切なことであると改めて認識しました。(総務経理部 宮崎)



中央区健康福祉まつり2007

ベジフルセブンで新鮮な野菜と果物を食べてヘルシーな毎日

野菜ソムリエ(VFティーチャー)が勧める食事メニュー例(赤字は野菜、青字は果物)

(朝食メニュー例) パン2枚、ポテトサラダ、目玉焼き、コーヒー、野菜ジュース

(昼食メニュー例) なすとトマトのパスタ、野菜サラダ、コーヒー、みかん(オレンジジュース)

(夕食メニュー例) ごはん、とろろとほうれん草のあったか汁、しょうが焼肉(きざみキャベツまたは温野菜添え)、リンゴ(1/2個)



GLOBALGAP とSQF が協調路線スタート

ヨーロッパを中心に利用されている農場管理手法GLOBALGAPと、北米・オーストラリア中心に利用されている農場管理手法SQF1000が、一回の審査で両方の認証を取得できる審査基準作りを開始した。JGAPとGLOBALGAPが行っているような同等性認証とは違う形だが、世界レベルでの基準の協調(ハーモナイゼーション)がさらに進むことを意味するビッグニュースである。GLOBALGAP やSQF1000は、いずれも民間事業者による自主的な規格で、事実上のグローバルスタンダードとして認識されつつあり、農産物輸出を国策とする中南米、アフリカ、アジアの各国、特に中国では国の主導の下で、これらGAPの導入・推進が図られている。

SQF(Safe Quality Food)とは

(NPO法人日本GAP協会)

「安全で高品質な食品」の意味で、食品の安全性を確保するためのHACCPと、品質マネジメント規格であるISO9000シリーズの両者を合わせもったシステム。1. 危害分析による危害因子の低減 2. 作業基準・作業手順の標準化で品質の安定と高品質の実現 3. 作業教育による安全・品質意識の高揚 4. システムの維持管理監査による継続的・発展的システムの定着、等を実行する事によって、お客様の安心と信頼を得ようとするもの。「SQF1000」は第一次生産者を特定して設計された規程、「SQF2000」は食品製造業及び流通産業に渡り幅広い分野に向けての規程。

JGAP 審査については、下記にお申し込み下さい。

< 審査申込先 > JGAP 審査機関

ムーディー・インターナショナル・サーティフィケーション株式会社(MIC社)

東京都中央区日本橋堀留町1-4-2日本橋Nビル

TEL 03-3669-7408 FAX 03-3669-7410

12月といえばボーナスですね。日本では古くは江戸時代に商人がお盆と年末に奉公人に配った「仕着」が由来と言われています。賞与としての最古の記録は明治9年(1876年)の三菱商会だそうです。

編集局長：小田原次洋 アシスタント：助川尚子

電話：03-5802-2011/E-mail：journal@mcagri.co.jp URL http://www.mcagri.jp