

健康と持続可能な食スタイルを提案する情報誌

Beans Life

ビーンズライフ

©Fujicco Vision

経営改革「ニュー・フジッコ」が推進するDX

[特集] 会いに行きます、食の匠/広島県・大崎上島

太陽と愛情をたっぷり浴びた

レモンの島を訪ねて

「ふじやファーム」藤中 夏美さん

本多京子先生の食べることは生きること。知る得! 栄養学

快腸生活で脳の若さを保つ/骨を丈夫にする食生活

監修/医学博士・栄養博士 本多京子先生

vol. 78

2023 (春夏合併号)



【夏テーマ】

Yogurt
ヨーグルト

IR情報



Try! 「持続可能な食スタイル」
本多先生 ~作りこまないエコ料理のすすめ~

春号
包丁を使わない料理



夏号
火を使わない料理



webで
レシピ 公開中

本多京子先生の食べることは生きること。
知る得! 栄養学

春号
快腸生活で脳の若さを保つ



夏号
骨を丈夫にする食生活



編集室おすすめレシピ

春号
レモンを使ったレシピ3選



夏号
揚げない!揚げ物レシピ3選



Try! パンを焼こう!

春号
カスピ海のもっちりベーグル
ヨーグルトの



夏号
豆入り焼きカレーパン



広島県 大崎上島
「ふじやファーム」
藤中 夏美 さん

特集

瀬戸内の小さな島で
オーガニックレモンを栽培

瀬戸内海に浮かぶ大崎上島の港に到着すると、「こんにちは。今日はよろしくお願います!」と、笑顔が素敵な女性が出迎えてくれました。藤中夏美さんは2018年、23歳の時にこの島に移住し、現在は「ふじやファーム」の代表としてレモンを中心に様々な柑橘類を栽培する農業女子です。

早速、農園に案内してもらおうと、広々とした開放的な場所に鮮やかな黄色い実をつけたレモンの樹が並んでいます。「大崎上島町は今、レモン島構想」があ

り、ここはレモン栽培の面積拡大のために県が整備したレモン生産団地なんです。3年前にこの農地を借り、イチから苗木を植えたレモンが今は1000本ほど順調に育っています。レモンの収穫シーズンは、11月〜2月頃まで。その間は目が回るほどの忙しさが続きます。

「今はこの農園の他にもう1つ農園がある。早朝には起床して午前中に収穫作業をした後は午後から出荷作業と、やることがいっぱい。もちろん、収穫期以外のシーズンも樹のメンテナンスや水やりなど、朝早くから日が落ちるまで働き通しです。特に夏の時期は草刈りが大変なんですよ! 1週間ほど

太陽と愛情をたっぷり浴びた
レモンの島を
訪ねて

広島・竹原港からフェリーで約30分。瀬戸内海に浮かぶ大崎上島は、瀬戸内の穏やかな気候に恵まれた小さな島です。古くから柑橘の産地として有名なこの島に5年前に移住し、有機JAS認証のオーガニックレモンを栽培するのが、「ふじやファーム」の代表・藤中夏美さんです。

藤中さんは土づくりから丁寧に行い、愛情をたっぷり注ぎながらすべて手作業で育てたレモンや温州みかんなどの柑橘を全国のお客さんの元へ直接届けています。かつてはアパレル業界で働き、農家へと転職したという藤中さん。「生産者から消費者へ、品物と想いを一緒に届けたい」と話す藤中さんを訪ねて、太陽が燦々と注ぐ島を訪ねました。



レモンを収穫する藤中夏美さん。「ふじやファーム」の代表として、2019年から一人農業をスタートした。

経つと、すぐ草がポーポーに生えてくるから」と、藤中さん。「でも、ツライと思うたことはないですね。逆にしっかりと手をかければかけた分だけ、いいレモンが育つので、日々の楽しさの方が優っています。」そう笑って、愛おしそうにレモンを見つめます。

作業はすべて手作業で。
一人でとことん農業と向き合う

東広島市出身の藤中さんがレモン農家を志すきっかけとなったのが、大学卒業後にアパレル業界で働いたことから。洋服がどのように作られたかも分

からず、お客様に販売することに違和感があつたといいます。「洋服は大好きだったし、接客業も楽しかった。でも、自分が納得した上で、その魅力を伝える仕事がしたいと次第に思うようになって」と藤中さん。

「農業だったら自分で生産から販売まで一貫して携わることができ、生産のこだわりや想いを自分の言葉で伝えられる!」と、転職を決意。すぐに移住を決め、観光農園で働きながら耕作の流

れを学んだ後、新規就農しました。「普段は優柔不断なんですけど、こうと決めると意外に頑固です(笑)。もちろん最初は不安でしたが、研修先の農園の



大崎上島は広島県内で唯一の離島。本土から色合いもかわいいフェリーに乗れば、約30分で到着。

◎ 今回訪れたのは...



● About大崎上島 (広島県)

【藤中夏実さんおすすめの大き上島の楽しみ方】

大崎上島を訪れた友人を真っ先に案内するのが「神峰山」。緑に囲まれた山景色を楽しみながら山頂を目指せば展望台があり、瀬戸内海の大小の島々が織りなす多島美の風景がパノラマで広がります。また、三日月の美しい曲線を描く白い砂浜が続く大串海岸もおすすめ。離島ならではの雄大でおおらかな景色は、いつまでも眺めていたくなる美しさです。

● Shop情報 「ふじやファーム」

現在実店舗はなく、レモンや加工品を購入の場合はホームページにアクセス。



HP Instagram



②「レモンのトゲが刺さると病原菌が入って病気になるので、そのトゲで傷ができて見た目が悪くなるので、一つ一つ切っていきます」と藤中さん。細かく繊細な作業を日々積み重ねることで、味はもちろん、見た目もキレイなレモンを作っている。③丸々と大きく実ったレモン。皮の風味や香りも一緒に味わえるのは、オーガニックならでは！④収穫シーズンの平日は一人で収穫を行うが、週末になれば両親や友人たちが手伝いに駆けつけてくれるのだとか。



①土づくりに最もこだわっている藤中さんは、「土壌には様々な微生物がいて、有機堆肥を使っているとそれをエサにして微生物が元気に増えて、フカフカのいい土になるんです」と話す。



⑤ヨーグルトとレモンのマーメイドは相性抜群だとか。ぜひ「カスピ海ヨーグルト」で試してほしい！⑥農園で栽培されたレモンを使った『レモンマーメイド』、有機JAS認証の圃場で養蜂した『純粋みかんハチミツ』。はちみつはすっきりした甘さで柑橘の爽やかさを感じられる。いずれも「ふじやファーム」のHPで販売中。



カップヨーグルト研究会 向井智香さんに聞いた

「カスピ海ヨーグルト」の魅力とは!?



「カスピ海ヨーグルト」の粘りは、いわば乳酸菌がつくる食物繊維。その食感に感動！

ヨーグルトにハマり始めた頃、日本のヨーグルト市場の全体像を把握しようと、ジャンルの一つとして「カスピ海ヨーグルト」を初めて食しました。まず驚いたのは、その食感。飲み物だった牛乳が固の力だけでとろとろと粘る食べ物に変化するなんて、発酵の不思議さを感じずにはいられません。しかも、粘るとしても口元をまとわりつくような粘りではなく、プリッと弾くような弾力を帯びた食感も好みでした。また、「この粘りが食物繊維にも似た役割を果たし、乳酸菌を生きたまま絡めて腸まで届けてくれる働きがある」と知り、本当に優れた食べ物だと感動しました。

「カスピ海ヨーグルト」はコクや旨みが強い印象なので、フルーツのほどよい酸味ともよく合います。例えば、レモンをそのまま絞って入れたり、レモンの砂糖漬けやはちみつ漬けと一緒に食べても相性がピッタリです。また、ヨーグルトの原料となる牛乳はビタミンCをほとんど含んでいないので、レモンを合わせることで、栄養バランスがよくなる点もうれしいですね。

「カスピ海ヨーグルト」はコクや旨みが強い印象なので、フルーツのほどよい酸味ともよく合います。例えば、レモンをそのまま絞って入れたり、レモンの砂糖漬けやはちみつ漬けと一緒に食べても相性がピッタリです。また、ヨーグルトの原料となる牛乳はビタミンCをほとんど含んでいないので、レモンを合わせることで、栄養バランスがよくなる点もうれしいですね。

風味はといえば、ほどよい酸味とコクのある味わいと強い香りが魅力的。一般的なヨーグルトよりも旨みが強いように感じることで、デザートで使うのはもちろん、料理にも応用したいヨーグルトです。私の個人的な見解ですが、粘りの強いヨーグルトは共通して、味わいの本領発揮までに時間がかかるように思えます。例えるなら、一般的な組織がほぐれたヨーグルトは口に含んだ瞬間に牛乳の味わいや香りが広がりますが、「カスピ

はちみつはヨーグルトとの相性が抜群！私のおすすめの食べ方は、「カスピ海ヨーグルト」の独特の粘りに「はちみつ」を練り込むように混ぜ合わせることで、はちみつが渦を巻くように練り込まれ、そのビジュアルも美しいんです。そして、口の中でふんわりとはちみつを香らせてくれる「カスピ海ヨーグルト」の包容力にメロメロです。

向井さんおすすめ

「カスピ海ヨーグルト」ドレッシングの作り方

- 「カスピ海ヨーグルト」100g にレモン 1/4〜1/6 個をたっぷりと搾り入れ、はちみつ5gと岩塩を3g加える。
- オリーブオイルをひと回し加え（量は好みで）、カスピ海ヨーグルトの粘りがなくならない程度にやさしくかき混ぜる。はちみつ・岩塩が馴染めば完成。

カップヨーグルト研究会 向井智香さん

日本全国のヨーグルトの食べ歩きやお取り寄せをしながら、ブログ「カップヨーグルト研究会」を運営し、2500種類を超えるレビューを公開（2023年1月時点）。大手メーカーから中小・ご当地ヨーグルトまでを網羅する膨大なヨーグルトデータをベースに、工場・牧場見学やメーカーへのヒアリングなどの知見も交えて、講演会やワークショップ、メディア出演などを通じてヨーグルトのファンづくりに励むほか、商品開発のサポートやレシピ提供などにも携わる。2022年3月には『ヨーグルトの本』を出版。

ヨーグルトこぼれ話

初めて「カスピ海ヨーグルト」を手にとった時、乳業メーカーではなく、フジッコの商品だったことがとても意外でした。その経緯を調べる中で、日本にこのヨーグルトを紹介した家森幸男先生が「全国の方に安心して食べてもらいたい」という思いから、フジッコに旗本の協力を依頼され、のちにこの商品が誕生したことを知りました。

最近は大豆ヨーグルトや無脂肪・低脂肪のヨーグルトも増えるなど、アレルギーや思想、ライフスタイルに合わせたヨーグルトの選択肢が増えてきているのはとてもうれしいです。その中の一つ、フジッコの「まるごとSOYカスピ海ヨーグルト」*は大豆独特のにおいもかなり抑えられているので、多くの方にすすめてほしい商品だと感じています。また、無脂肪・低脂肪ヨーグルトは通常のヨーグルトと比べると風味に物足りなさを感じますが、他の乳製品を製造した際に副産物として発生する脱脂粉乳などが無駄なく活用された環境にもやさしい食品です。タンパク質が摂取しやすいことなどから、子どもからシニアまで幅広い年代の方にすすめる商品だと思います。

*2023年3月に「まるごと大豆のヨーグルト」から商品名が変更



「害虫は一つひとつ手で駆除しています。土づくりにこだわっている、牛糞や鶏糞の堆肥を投入したり、保湿度を高めるため、島内の山木を切り出した木質チップを使って、土本来の力を引き出す工夫をしています。2020年に有機JASの認証を取得。「食べておいしくて、大切な誰

方をはじめ、柑橘農家の先輩や仲間たち、地域の人たちにも支えられて気持ち的には決して一人ではなく、むしろ心強い応援団と一緒に働いている気分です」と、笑顔で話します。

有機JAS認証農地で作るオーガニックレモン

レモン農家となった藤中さんが栽培する上でこだわったのが、オーガニックのレモンを育てること。皮ごと使うことが多いレモンをできるだけ安心安全な食材として提供したいと考え、オーガニック栽培に挑戦することを決めたと話します。「そのためには化学肥料や化学農薬は使わず、除草剤の使用もNG。一般的なレモン栽培よりも手間もふた手間もかかるんです」。

「害虫は一つひとつ手で駆除しています。土づくりにこだわっている、牛糞や鶏糞の堆肥を投入したり、保湿度を高めるため、島内の山木を切り出した木質チップを使って、土本来の力を引き出す工夫をしています。2020年に有機JASの認証を取得。「食べておいしくて、大切な誰

夢に向けて挑戦は続く...

レモン農家になり早5年。その間、全速力で突っ走ってきた藤中さんですが、「まだまだやりたいことがいっぱい」と話します。その一つが加工品づくり。収穫量がある程度確保できず、食材ロス削減も考えて、新しい加工品づくりに力を注いでいるそうです。「今はラインナップを増やしているところで、『レモンマーメイド』や『レモンとりんごのサイダー』に加えて、2月頃からレモンマヨネーズを販売予定です。いつかは広島のお土産に選ばれるぐらいのものを作りたいですね」。

そんな藤中さんの夢は、農業をもっと盛り上げることだとも話します。「農業者が高齢化し、農業が衰退していついてるのを肌で感じると、なんとか若い力で農業を盛り上げていきたい。一人でもここまでやるぞ」と発信することで、同じ志の農家さんが増えたらいいなど。

瀬戸内海に浮かぶ豊かな自然に囲まれた離島から全国へ。大きく実ったレモンとともに藤中さんの想いが、たくさんの人に笑顔をお届けしています。



元記事はこちら

*web春号に掲載した記事をご紹介します。

豆

「フジッコは、豆を毎日の食事にプラスして、より健康的で豊かな食生活をご提案する『体がよるこぶ Everyday Beans!』活動を展開しております。



豆事業部
担当：近澤 咲子

大豆、ひじき、にんじん、たけのこ、油あげ「五品目」の食材を一度にバランス良くとることができ、宗田鯉節のこく深く豊かなうま味を効かせた味わいにする事で、ご飯と合わせておいしくお召し上がりいただける一品です。ぜひお試しください！



New
おまめさん®
五品目のひじき豆
内容量：130g/ 216円(税込)
賞味期間：60日(常温)

蒸し豆シリーズもリニューアル!



Renewal
蒸し大豆
内容量：100g/オープン価格
賞味期間：60日(常温)



Renewal
蒸しサラダ豆
内容量：70g/オープン価格
賞味期間：60日(常温)



Renewal
蒸し黒豆
内容量：60g/オープン価格
賞味期間：60日(常温)

新商品も登場!
(詳細は裏表紙へ)



「毎日豆活キャンペーン」
情報はこちらから

2023年6月1日(木)より、「毎日豆活キャンペーン」実施中!

生昆布

北海道産「生昆布」を使用した新展開「ふじっ子煮 MIRAI®」シリーズ



New
ふじっ子煮 MIRAI®
梅入り生昆布
内容量：68g/ 267円(税込)
賞味期間：90日(要冷蔵)
梅酢仕立てで爽やかな味わい。アクセントとして、きざみ梅・きくらげをプラスしました。



Renewal
ふじっ子煮 MIRAI®
おやさい生昆布
内容量：68g/ 267円(税込)
賞味期間：90日(要冷蔵)
鯉・さば節のうま味を効かせて甘めに炊き上げた、ごぼう、れんこん、たけのこと生昆布の食感がお楽しみいただけます。



昆布事業部
担当：坂本 雅美

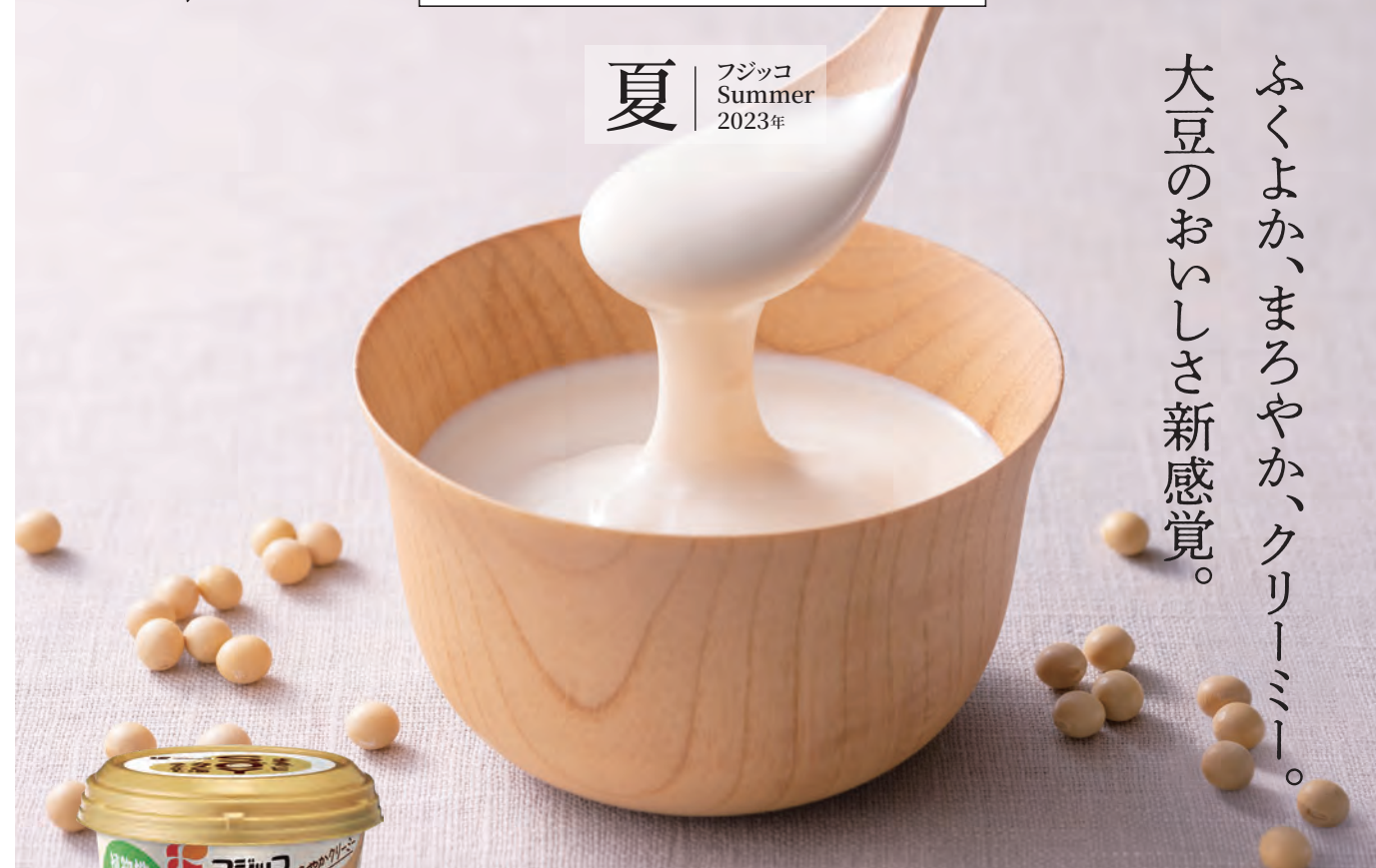
近年、昆布の生産量は減少の一途をたどっています。主な要因は、海洋環境の変化による生育不良、生産者の高齢化・重労働の敬遠等からくる後継者不足などが挙げられます。この度フジッコでは、昆布の未来を見据え、これらの産地の課題に寄り添い、労働上の作業負担を軽減させるため、生昆布®を使った商品を新発売、リニューアル発売しました。生昆布の味わいをぜひご賞味ください。

※生昆布とは、水揚げした昆布を原則として、その日のうちに洗浄、切断し、冷凍貯蔵した昆布です。ハリツヤがあり、透明感のある色、弾力のある独特の食感、磯の風味や香りなどが特長です。

新商品・リニューアル商品情報 ①

夏

フジッコ
Summer
2023年



ふくよか、まろやか、クリーミー。
大豆のおいしさ新感覚。



Renewal
まるごとSOY
カスピ海ヨーグルト 400g
内容量：400g/ 278円(税込)
賞味期間：27日(要冷蔵)



黒酢とバナナのソイスムージー



「まるごとSOY
カスピ海ヨーグルト」
サイトへ



ヨーグルト・デザート事業部
担当：敷田 加寿美

大豆特有の後味やヨーグルトの酸味があまり得意ではない方にも、おいしく召しあがっていただけるように、とろりとした独特の“ねばり”と“酸味が少なくまろやかな味わい”でご好評をいただいている「カスピ海ヨーグルト」のノウハウを活かした品質改良を行い、「まるごとSOYカスピ海ヨーグルト400g」として、リニューアル新発売しました。ぜひご賞味ください!



ヨーグルトのきなこ白玉

what's NEW 風味

新たに「カスピ海乳酸菌(クレモリス菌FC株)※」を使用するなど、新製法の採用によって、よりまろやかでクリーミーかつ、ふくよかな大豆風味を実現しています。

※生きて腸まで届くプロバイオティクス、乳成分不使用・コレステロール0

栄養

大豆まるごと※の栄養を余すところなく手軽にとれます。植物性たんぱく質や大豆イソフラボンはもちろん、豆乳では取り除かれる「おから」部分の食物繊維も含まれています。

※3段階の独自製法で大豆をなめらかに微細化。うす皮は取り除いています。

経営改革 「ニュー・フジッコ」が 推進するDX



フジッコ株式会社
代表取締役社長執行役員

ふくい まさかず
福井 正一

スタート。フジッコが最初に始めたのは、先述の「紙とハンコの撲滅」でした。ただしこれは、紙とハンコを単にデジタルデータ化することではありません。どんなDXの取り組みもDX自体が目的ではなく、DXはあくまでも手段。DXをツールとして、意思決定のスピードや正確性の向上、生産性向上、効率化などを実現し、それを土台として、私たちのもともとの強みである「よりよい商品を生み出す開発力」や「おいしい食品をつくる生産力」、「お客様においしさと健康をお届けすること」を第一に考えられる人財力などを今まで以上に強化する。そして、お客様に求められる企業として、持続的な成長を遂げることに真の狙いです。

また、これまで後れを取ってきた

DXを急ピッチで進めるため、全従業員のITリテラシーの向上も図っています。スマートフォンで着実に知識をつけられるよう、IT、セキュリティ、DXなどに関する問題を、毎月5問ずつイントラネットで出題しています。この取組も、現時点で第17回を迎えました。

今後さらにDXを推進した先には、たとえば、これまでアナログで受け継がれてきた社内さまざまなデータを、天気や地域の行事といった情報と掛け合わせることで、販売量の予測精度が向上し、つくりすぎや品切れなどのロスを削減できたり、また、EC事業の強化でお客様のニーズをより一層つぶさに察知できるようになれば、フジッコならではの新しい価値の創造、提供につながる、そんな未来も見えてくることでしょう。

フジッコがつくる食品は、食べながら「おいしいね」と人と人が団らんを楽しめる食べ物です。その根幹をなしていることなく、さらにお客様に求められる企業となるため、これからもデジタル技術やデータを活用したDXを推進していきたいと考えています。

*取材日：2023年1月25日

フジッコが推進するDX

DX1.0 デジタルビジネス最適化

- ① 生産性向上に向けた「紙とハンコの撲滅」
- ② DX人材育成
- ③ 資産活用の最適化

【DX1.0とは】

既存業務を抜本的に見直し、価値を生まない定型業務の廃止とデジタル技術による自動化を進め、付加価値を生み出す業務時間を創出し、従業員の業務満足度も向上された状態。

DX2.0 デジタルビジネス最適化

- ④ デジタル化による既存売上の拡大
- ⑤ 新たなデジタル由来の売上創出

【DX2.0とは】

社内外の情報をデジタル技術で「繋ぎ→最適化→利活用」することで、サービス向上と既存商品の売上拡大、顧客満足度を向上させるため、新たなデジタルビジネスを創り出された状態。

- ⑥ セキュリティ対策の強化

DX1.0・・・

- ①生産性向上に向けた「紙とハンコの撲滅」では、紙とハンコにより発生する場所や時間に縛られた業務を一掃するため、業務フローの見直しを実施しました。
- ②DX人材育成については、データを分析・提案まで導ける人材、いわゆるデータサイエンティストの育成を進めています。
- ③資産活用の最適化については、部門ごとに個別管理されているデータをつないでシステムを連携することで、データを情報資産と捉え、戦略的に活用できる基盤整備を推進しています。

DX2.0・・・

- ④デジタル化による既存売上の拡大では、コロナ禍を背景に需要の拡大が続くEC事業の強化にのりだしています。
- ⑤新たなデジタル由来の売上創出については、フジッコの研究技術から誕生した素材[※]のBtoB販売を強化するため、素材が持つ価値と顧客ニーズのマッチングに着手。新規顧客の開拓へとつなげたい考えです。

※フジッコの研究技術からは、「昆布ミネラル」、「大豆イソフラボン」、「黒大豆ポリフェノール」などさまざまな素材が誕生しています。

経営改革 「ニュー・フジッコ」が 推進するDX

DXをツールに、より社会に求められる価値ある企業へ

コロナ禍を機に、多くの企業が取り組みを始めたDX。フジッコでも2020年の創業60年を機にスタートした経営改革「ニュー・フジッコ」の施策のひとつとしてDXの推進を決定し、現在は実行フェーズに入っています。フジッコでは、どのような狙いで、どのような取り組みを行っているのか、福井代表取締役社長執行役員にお話を伺いました。

組織、プロセス、企業文化・風土を変革し、競争上の優位性を確立すること」と定義しています。

不透明な未来に向けて、企業はスピード感をもって意思決定し前進を続けるべきで、そこには一刻の猶予もありません。改めてフジッコの社内を見渡すと、紙の申請書とハンコによる承認手続きに時間がとられ、物事がなかなか前へと進んでいきません。さらに、部門ごとのシステムはぎはぎだらけで十分に連携されておらず、生産データを入力してもその部門で帳票を出力して見るだけ、提案書も全社で共有されていないなど、せっかくの価値ある情報を活かさきれていない状況がありました。

そこで2020年より順次DXを

経済産業省は「デジタルガバナンス・コード2.0」（2020年9月13日改訂）において、DXを「企業がビジネス環境の激しい変化に対応し、データとデジタル技術を活用して、顧客や社会のニーズを基に、製品やサービス、ビジネスモデルを変革するとともに、業務そのものや、

※DXは、デジタルトランスフォーメーション(Digital Transformation)の略。

Recipe!
本多京子先生の
レシピ



●栄養価(1人分)/エネルギー 255kcal、塩分1.4g

蒸し大豆のミニコロケ & カレーヨーグルトソース

材料(2人分)

- 「蒸し大豆」…………… 1袋(100g)
- ご飯…………… 100g
- 玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/4個(40g)
- パセリ(みじん切り)…………… 1枝分
- ニンニク(すりおろし)…………… 1片分
- クミン(粉末)…………… 小さじ1/2
- コリアンダー(粉末)…………… 小さじ1/2
- 塩・胡椒…………… 各少々
- 揚げ油…………… 適量
- 香菜(またはクレソン)…………… 少々
- 「カスピ海ヨーグルト」…………… 1/2カップ(100g)
- 白ゴマペースト…………… 大さじ1(20g)
- カレー粉…………… 小さじ1/2~1
- 塩・胡椒…………… 各少々
- 小麦粉…………… 少々
- クミン(粉末)…………… 少々

作り方

- ① 耐熱性のボウルにご飯と「蒸し大豆」を入れてふわっとラップをかけ、600wの電子レンジに2分かけて温める。ラップを外してマッシャーなどでつぶしてから、玉ねぎ、パセリ、ニンニク、クミン、コリアンダー、塩、胡椒を加えて混ぜ、12等分にして丸める。(手のひらに小麦粉を薄くまぶしてから丸める)
- ② 小鍋に油を2cmの高さに入れて160~170度に熱し、①を半量ずつ入れてからりとするまで揚げる。
- ③ Aを合わせてソースを作り、好んでクミン(粉末)を振る。
- ④ ②と香菜を皿に盛り、③を添えてつけながら食べる。



本多京子先生の食べることは生きること。| 知る得! | 栄:養:学: | ①



医学博士・管理栄養士 本多京子先生

実践女子大学家政学部食物学卒業後、東京医科大学で医学博士号を取得。テレビや雑誌では健康と栄養に関するアドバイスやレシピを多数作成。栄養と料理に関する著書は60冊以上で、近著に『シニア時代の食材冷凍術』(講談社)がある。



人生100年時代を迎えて

フレイルを防ぐ食事

超高齢社会を迎えて、サルコペニアやフレイルという言葉が耳にすることが多くなりました。サルコペニアは筋肉量が減ることで歩く速度が低下し、ちょっとした段差にもつまずきやすくなった状態、一方のフレイルは心身の活動量が低下することで寝たきりにつながりやすい状態をいいます。

今年のシリーズではフレイルを予防して健康寿命を延ばすための食生活について4回シリーズでお伝えします。

快腸生活で脳の若さを保つ

腸と脳は
つながっている!



健康を支える三大要素といえば、快食・快眠・快便ですが、加齢とともに便秘に悩む人が増えてきます。スッキリしないと1日が気分良く過ごせないばかりでなく、高齢者の場合は認知機能の低下にもつながりやすいので要注意です。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、自律神経を介して脳とつながっています。ストレスや心配事があると、お腹が痛くなったり、旅行先など環境の変化があると便秘になりやすいのもこのためです。

私たちの全身をコントロールしている自律神経はアクセロルの働きをする交感神経と、ブレーキの働きをする副交感神経とがあり、常にバランスを保ちながら働いています。腸の蠕動運動が盛んになると副交感神経が刺激されて、気持ち穏やかになって快便につながり、さらに副交感神経が優位になることで、腸内環境も改善されます。

腸内環境を
改善して、
自律神経を整える!

腸の蠕動運動を活発にして便秘を防ぐには、腸内環境を整える働きのあるヨーグルトなどの発酵食品や、食物繊維の多い野菜やきのこ、海藻・イモ類などを積極的にとることが必要です。

食物繊維というと、不溶性の食物繊維が多く、噛み応えのある食品を思い浮かべがちですが、海藻やきのこ、果物などに多い水溶性の果糖オリゴ糖になるタイプの水溶性食物繊維も必要です。水溶性食物繊維は水分を吸収して便の量を増やし、腸内で発酵して酢酸や酪酸などを増やして腸の蠕動運動を促進し、自律神経の働きを整えます。

早寝・早起き・
朝ごはんが
快便につながる!



慢性的な便秘は生活の質を下げ、フレイルにつながりや

本多先生

エッセイ Try!
持続可能な
食スタイル

詳しくはこちらから



すくなるばかりでなく、心血管疾患や神経疾患のリスクも高めます。生活習慣と便秘は関連があるのでまずは体内リズムを整えて、自律神経のバランスを改善しましょう。それには、早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣が大事です。しっかりと朝食をとることで、胃や腸を刺激し、排便を促します。朝食をとることは水分補給にもつながり、便をやわらかくするのにも役立ちます。

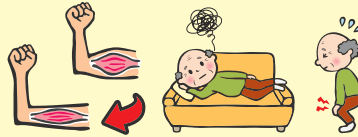
※web春号でご紹介した記事を掲載しています

医学博士・管理栄養士 本多京子先生



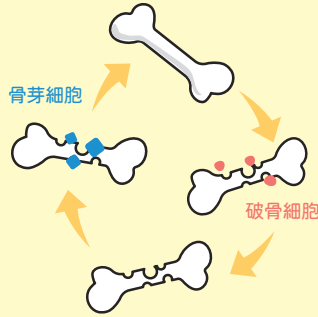
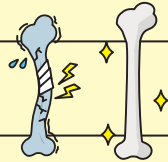
人生100年時代を迎えて

フレイルを防ぐ食事



超高齢社会を迎えて、サルコペニアやフレイルという言葉が耳にすることが多くなりました。サルコペニアは筋肉量が減ることによって歩く速度が低下し、ちょっとした段差にもつまずきやすくなった状態、一方のフレイルは心身の活動量が低下することによって寝たきりにつながりやすい状態をいいます。今回は骨折を防ぐために、骨を強化する食生活についてご紹介します。

骨を丈夫にする食生活



骨は「作ると壊す」を繰り返している!

私たちの体は、約2000個の骨で支えられていて、絶えず作り変えられています。古い骨を壊す働きをしている破骨細胞と、破骨細胞が古い骨を溶かした後に、コラーゲンやカルシウムを原料に新しく骨を再生させる骨芽細胞とが、「壊す」と「作る」を繰り返して、骨の健康を維持しています。成長期には骨芽細胞の働きが活発で20歳前後くらいまで身長も伸びていきますが、50歳を過ぎると男女とも骨量は減り始めます。特に閉経後の女性の場合は、女性ホルモンのエストロゲンの減少により骨量の減少が進むため、65歳では2人に1人が骨粗しょう症を発症するようになります。

骨折が寝たきり状態につながる!

骨量の減少はゆっくり進むので、背中が丸くなったり、腰が痛くなったり、身長

骨折が寝たきり状態につながる! 骨量の減少はゆっくり進むので、背中が丸くなったり、腰が痛くなったり、身長が低くなるなどがある。骨の貯金を殖やし、目減りを防ぐ! 骨量の減少は食事と運動で防ぐことができます。骨の主要材料はカルシウムなので、まずは乳製品や小魚・大豆製品・海藻・青菜などカルシウムの多い食品をとりましょう。カルシウムの吸収率は牛乳やヨーグルトなどの乳製品が最も高いので、牛乳とヨーグルトを合わせて毎日コップ1杯半(300ml)程度取るのが目標です。これで、1日に必要なカルシウムの約半分が摂取できます。また、大豆製品に含まれるイソフラボンやマグネシウム、コラーゲンの材料になるたんぱく質、ビタミンDやビタミンKなども必要で、これらを効率よくとるには牛乳・乳製品・プラス日本型の食生活が望ましいとされています。

本多先生
エッセイ Try!
持続可能な食スタイル
詳しくはこちらから

火を使わない料理

が低くなるなどがあったら要注意です。こうした状態になったら、早めに骨量検査を受けた方がいいです。手首や脚の付け根の骨は、つまずいて手をついたり、転んだりして骨折しやすくなります。とくに、脚の付け根の骨折は、寝たきりにつながりやすいので要注意です。日常生活の中の家事や散歩などで、筋肉に適切な負荷をかけたり、日光に当たることで骨量減少につながります。買い物に出かけて、荷物を持ち帰り、キッチンで料理することはすべて、骨の強化に役立ちます。



新商品・リニューアル商品情報 ②



「おかず畑」サラダシリーズに
新ラインナップ登場!

夏
フジッコ
Summer
2023年



おかず事業部
担当：田之上 晴奈

やさしい甘さの栗かぼちゃと、さつまいも、レーズンなど5品目の具材を使用しています。ラム酒風味*の上質な甘さを楽しめる、ご褒美感のあるデザートサラダです。

*アルコール分を加熱し蒸発させておりますので、お子様でも安心して召し上がりいただけます。

おすすめの食べ方*

お好きなナッツやホイップクリーム・メープルシロップ等を加えて、お酒といっしょにどうぞ! クラッカーにのせれば、オシャレなカナッペに!

Renewal

おかず畑 栗かぼちゃの5品目デザートサラダ
内容量：125g/ 259円(税込)
賞味期間：60日(要冷蔵)

Renewal

麻婆豆腐の素 中辛
内容量：195g/ 205円(税込)
賞味期間：180日(常温)

豊かな風味でごはんとの相性がバッチリ!

香り高く炒めた豆板醤*1のほどよい辛みに、豆鼓醬*2と老抽*3でコクとうま味をプラス



*1豆板醤(トウバンジャン)・・・そら豆に唐辛子、塩、麴を加えて発酵させた中華の辛味噌
*2豆鼓醬(トウチジャン)・・・黒豆や大豆に塩、麴、酵母などを加えて作った中華調味料
*3老抽(ロウチュウ)・・・醤油の一種で、とろみと甘みが特長の中華調味料

New

辛くない 麻婆豆腐の素
内容量：195g/ 205円(税込)
賞味期間：180日(常温)

野菜に絡めて簡単おかずのソースとしても!

唐辛子不使用で
お子様も食べやすい!

辛いものが好きな方は、ラー油を加えて好みの辛さにアレンジ!

おかず事業部
担当：高井 優

豊かな風味でごはんと相性がバッチリ! 甜麵醬*4のまろやかな甘みと深みのある味わいに、鶏ひき肉と老抽でコクとうま味をプラスしています。食べ比べたり、お好みのアレンジをお楽しみください。

*4甜麵醬(テンメンジャン)・・・小麦粉に塩と麴を加えて発酵させた中華の甘味噌

いつも「BeansLife(ビーンズライフ)」をご愛読いただきまして、ありがとうございます。

「BeansLife」は編集内容の見直しにより、コンパクトにリニューアルいたしました。

本誌に納まりきらない記事やレシピは、WEBサイトに掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

読者プレゼント・アンケートに関しては、ご応募の専用ハガキを廃止して、基本WEBサイトからのご応募に変更いたしました。誠に恐れ入りますが、プレゼントのはがきでのご応募は、官製はがきでお願いいたします。

これまで皆様から多くの応援メッセージを頂きましたことへの感謝とともに、引き続きご愛読のほど、よろしくお願い申し上げます。

尚、本誌のより詳細な情報については、右記QRコード先にあります
「BeansLife」WEB版に掲載させて頂いておりますので、ぜひご覧ください。



「BeansLife」WEB版サイトへ

アンケートに答えて商品を GET 今号の読者アンケートプレゼント

A フジッコ商品詰め合わせ 10名様

コース

- まるごとSOY カスピ海ヨーグルト
- 混ぜてうれしい! きざみ蒸し大豆
- 混ぜてうれしい! 小さな3種の蒸し豆
- 辛い麻婆豆腐
- ふじっ子MIRAI® 梅入り生昆布
- おかず畑 栗かぼちゃの5品目デザートサラダ
- おまめさん® 5品目のひじき豆

B 特集in広島 5名様

コース

- 「ふじやファーム」レモンマーマレード1本
- カスピ海ヨーグルト® プレーン400g
- カスピ海ヨーグルト® 脂肪ゼロ400g

応募方法

プレゼントは右記のQRコードにある専用フォームにてアンケートの回答や必要事項をご記入の上、ご希望のコースを選択してご応募ください。ハガキでご応募の場合は、官製はがきにお名前、ご住所、お電話番号とご希望のコースを記載の上、切手を貼ってご応募ください。

【発送先住所】〒600-8789 日本郵便(株)京都中央郵便局 私書箱168号 フジッコ株式会社「ビーンズライフ」編集室係

応募締切

【WEB】2023年7月10日(月) 23:59まで

【ハガキ】2023年7月10日(月)消印分まで

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。



お客様の声

N.Aさん(兵庫県)

いつも、すぐに使える「ビーンズキッチン」を購入しています。サラダなどにトッピングするだけで、栄養もボリュームも足すことができ、とても重宝しています!

I.Aさん(茨城県)

「おかず畑」シリーズはもっぱら弁当のごはんのおかずに使っていたが、パンに合わせてもおいしく簡単な一品になるので是非やってみたい。

O.Sさん(富山県)

ローリングストックは、絶対いいですね!今はいただいた物もたくさんあり無駄なくしっかり使い切りたいです。

令和4年12月発行の「BeansLife vol.77(秋冬合併号)」で下記の通り誤りがございました。お詫びして訂正いたします。

- ① P17 本文 (誤)ピフィズ菌 → (正)ピフィズ菌
- ② P24 おかず畑おばんざい小鉢 彩あん厚揚げ 内容量 (誤)160g → (正)108g

編集室からのお願い

現在、「BeansLife」はWEB版での閲覧を推奨しております。冊子購読停止のご連絡は、上記WEBアンケートページ、または

☎ 0120-919-062 へご連絡ください。



●栄養価(1人分)/エネルギー 184kcal(付け合わせのキャベツとスイートチリソースを除く)、塩分0.7g、カルシウム77mg

タイ風がんもどき

作り方

材料(3人分)

「蒸し大豆」	1袋(100g)
にんじん(茹でてみじん切り)	20g
パン粉	大さじ3
牛乳	大さじ1
溶き卵	1/2 個分
ピーナッツバター	大さじ1(20g)
万能ねぎ(小口切り)	2本分(15g)
「ふじっ子(塩こんぶ)」	ひとつまみ(3g)
桜エビ	5g
油	大さじ1
キャベツ(せん切り)	適宜
ミントの葉	適宜
スイートチリソース	適宜

- 「蒸し大豆」は、耐熱性のボウルに入れてラップをかけ、600wの電子レンジに1分半かけ、粗熱が取れたらラップを外してマッシャーかフォークでつぶす。パン粉は牛乳をかけて混ぜておく。
- にんじんは薄い輪切りにして耐熱皿にのせ水を振ってからラップをふわっとかけ、600Wのレンジに30~40秒かけて粗みじん切りにする。
- 桜エビは、ペーパータオルに包み、指でもんで粉状にする。
- ①のボウルに②③A、溶き卵、ピーナッツバター、万能ねぎ、「ふじっ子(塩こんぶ)」を加えてよく混ぜ、6等分にしてお丸く形を整え、小麦粉(分量外)を軽く振る。
- フライパンに油を中火で熱して④を入れ、両面を2分くらいずつ色つくまで焼く。
- 皿の中央にキャベツのせん切りを盛り、⑤をのせ、あればミントの葉とスイートチリソースを添える。

「つぎつき、おいしい!」とおきのレシピ

蒸し大豆とひじきのわさびマヨ和え



煮豆とヨーグルトのグミ



とろろ昆布とチーズのホットサンド





「商品情報」はこちら
※全国発売の7月頃掲載予定



「EverdayBeans」
サイトへ

2023年7月「混ぜてうれしい!きざみ蒸し大豆」と 「混ぜてうれしい!小さな3種の蒸し豆」が新発売。

ハンバーグやポテトサラダなど、普段のメニューに混ぜるだけで
手軽に植物性たんぱく質や食物繊維などの栄養がとれます。



混ぜてうれしい!
きざみ蒸し大豆 70g
賞味期限90日(常温)
オープン価格



混ぜてうれしい!
小さな3種の蒸し豆 70g
賞味期限90日(常温)
オープン価格

おいしさ、けんこう、
つぎつぎ、わくわく。))



ビーンズライフ Vol.78 2023年6月10日発行
フジッコ株式会社 〒650-8558 神戸市中央区港島中町6-13-4
ビーンズライフに関するお問い合わせ先 ☎ 0120-919-062