

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 対談

食産業の危機を乗り越え、
食文化を未来へつなぐために

株式会社 吉野家ホールディングス 会長 安部 修仁 氏

vol. **79**
2023 (秋冬合併号)

本多京子先生 食べることは生きること。

「人生100年時代を迎えてフレイルを防ぐ食事」

筋肉を落とさないために (WEB版秋号掲載) / 脳の若さを保つために

監修 / 医学博士・管理栄養士 本多京子先生

新商品: おまめさん®に「ゆであずき」が仲間入り! ほか

【冬テーマ】

Black Bean 黒豆

福井 今日吉野家ホールディングス本社にお伺いしていますが、すぐそこにスカイツリーが見えてすごくいい景色ですね。

安部 ここ水天宮前に来る前は赤羽で、それまでは新宿だったんですよ。その後、グループ全社を一つにまとめようということで、ここにオフィスを構えました。

福井 当社は、ちょうどコロナ禍の最中に東京オフィスの建て替えをしたのですが、在宅勤務が基本となり、社員が出社できなくなっていました。新しいオフィスなのにどうやって維持しようかと少し悩みましたね。コロナ禍の時期には本業の方も色々な影響があったと思いますが、吉野家さんではどうでしたか。

安部 ファストフード分野は、比較的ダメージが小さかったと思いますね。コロナ禍だけでなく、近年の原材料高騰や人手不足など様々な問題がありますが、危機的な状況の中でも必ず次はマーケットとしてチャンスが出てくる分野があるんです。例えば牛丼などでもテイクアウトや外販はすごく伸びましたね。また冷凍や介護用食品、それ

から非常用の缶詰などですね。僕はいつも「ピンチはどこかでチャンスに変わる」と考えて、3Cを「チャンス」「チャンス」「チャレンジ」と言っています。次のチャンスを仮説から立てて、時間をかけて検証して、成果がありそうなものにチャレンジしていけばいいと思います。

福井 そうですね。当社でもいい影響のものと、大きく下がってしまったものと二通りありました。家で自分で食事を作るお客様が、かなり増えましたので、スーパーの売り場ではグロスリ商品が一時品薄になっていましたね。当社の商品では日持ちのする「ふじっ子」という塩昆布や、「純とろ」という、とろろ昆布がよく売れていて、他には「おばんざい小鉢」という食べ切りサイズのおかず商品や、免疫力を上げるヨーグルト製品も好調でした。一方、落ち込んだのはデリカ部門の商品です。食品を毎日買うのではなく1週間に1回、大量に購入するようなスタイルが変わったんですね。そのようなことで1年目はかなり変化がありました。2年目ぐらいから普通の購買行動にだんだん戻ってきました。

安部 その変化への見極めと、それにどうアジャストするかが課題ですね。

福井 はい、売れ筋が変わると生産ラインを増やしたり、その分野に投資したくなりますが、先の見極めが本当に難しいですね。

安部 危機を乗り越える経営とは

福井 今回のコロナ禍だけでなく、吉野家さんでは過去に経営難やBSE（牛海綿状脳症）の問題にも見舞われ、その都度大きな経営対応をされてきましたね。

安部 危機への対応は、ある種の普遍性がある。「対応」と「適応」という概念を僕はよく使っています。「対応」は現実には別に必ずやらなければならぬこと。主体は相手にあって、待たないで「何をいつまでにどうやるか」を決めてやっていくことです。それに対して「適応」は、色々な物事の変化に自身をアジャストして、自らが変わっていくこと。だから主体は自分自身にある。ピンチのときは特に「対応」が大切で、一気に全社員がその共通の問題意識に立って、スピーディーにやっつけていかなければならない。そして「適応」は、未来に向けて

た進化のためのテーマだから、現況から色々な変化要件を集めて、どう変わっていくかという仮説を立ててビジョンを作り、そこに向かって時間をかけて取り組んでいくものなのです。

福井 なるほど。「対応」と「適応」は時間軸が全く違いますね。

安部 例えばBSE問題の対応では、牛丼以外で1日1店500人の客数を獲得できる魅力的な商品を開発し、5%の営業利益が出るようにオペレーションコストを考えてすぐに組み立てました。ある意味「創業」のような取り組みを必死にやりましたね。大変でしたが、だんだん成果が出てくると、みんなが自信を持ってくる。そんな体験を経た者は「あの時が一番充実していた」「存在感を發揮できた」と当時の振り返ります。だから、是非やっただけが良いのは、共通の課題認識や目標感を持つこと。そしてタイム



Fujicco Vision

●福井正一連載対談
「昆布と豆で世界を救う」



食産業の危機を乗り越え、食文化を未来へつなぐために

フジッコ株式会社
代表取締役社長 執行役員

福井 正一

Takui Masahiro

対談

株式会社吉野家ホールディングス
会長

安部 修仁

Anbe Shigenori

近年のコロナ禍で、外食分野ではテイクアウトや中食需要が、食品小売分野ではグロスリ商品や大容量商品の需要が拡大するなど、社会のニーズが大きく変化しました。さらに原材料の高騰や人手不足、為替変動などが続き、食産業を取り巻く環境は大きく変化しています。そこで今回は、株式会社吉野家ホールディングス会長・安部修仁さんを訪ね、危機を乗り越える経営のあり方や食産業の未来について語り合いました。

スケジュールを全員で共有し、個々の社員が何をやるかという役割をアジャストしていけば、結果的に組織のベクトルは同じ方向に向かっていきますね。

福井 そうした「対応」があつて、潜在ニーズを掘り起こし新しいメニュー開発に成功してきたのですね。実は私たちフジッコでも、新しい分野として、これまでの豆や昆布とは異なる「ヨーグルト」を手掛けてきました。道のりは大変でしたが、今は基幹商品のひとつにまで成長しました。開発当時、京都大学名誉教授の家森幸男先生が疫学研究をされていて、長寿国・ジョージアからカスピ海ヨーグルトの菌を持ち帰り「フジッコさん、一緒にやってくれないですか」という呼びかけがありました。本来私たちには経験のない分野ですので「無理です」とお断りするところなのですが、創業者の山岸は「よし、やろう」と。その一声によつて、社員に「何としても成功させよう」という気持ちが高まり、一体感が生まれ成功できたのではないかと思います。また、こうした異分野への取り組みでは、周囲のたくさんの方々の協力が不可欠でしたので、皆さんへの感謝の気持ちを忘れてはいけないと思つ

しっかりと見極めることが、企業文化を育むためにはとても大事なことでと思います。

福井 なるほど、その通りですね。私たちフジッコでも一番の商品である昆布を、安定してお届けしていくことを大きな課題と感じています。今後、地球温暖化が進んで海水温が上がる、昆布が育たなくなり商品自体が作れなくなるといふリスクを抱えています。そこで今、大学と共同で、温かい海でも育つ昆布の養殖の研究をしたり、また漁師さんにも理解をいただき、協力して養殖に取り組んでいくことも必要だと考えています。

安部 気候変動のリスクはあるにしても、豆や昆布は生産のための環境負荷が小さく、原材料としてのポテンシャルは高いと思えます。未来の食文化を考える上で、和食の可能性は大きいですね。

福井 そうですね。和食はユネスコの無形文化遺産に登録され、世界的に認められていますから絶やしたくないですね。しかし今、昆布や豆、根菜類(煮物)は、「食事」というよりも「部品」になつてしまつていくのではないのでしょうか。本来は和食の中に昆布や豆があつたり、お出汁があつたり、根菜が

ています。豆、昆布、ヨーグルトと、すべて「健康」という共通のテーマのもとに取り組んでいます。

安部 それは素晴らしいですね。やはり創業者あるいは成功者は、物事を成功するまで諦めずにやり通すことができる人なのだと思います。「健康のため、人々のため」という、儲け主義とは別の考え方ができる豊かな人格が、異分野の協力者の共感を呼ぶ：それがまた面白い。

持続可能な食文化を未来へ

福井 吉野家さんでは、今後の「持続可能な食文化」という視点で、何か取り組んでいらっしゃることはありますか？

安部 商品開発の際に、いかに健康に良いか、それから環境負荷が低いかといった視点に立った商品群も育てていきたいと思つています。例えば「ヘルシー牛丼」と称して2017年に発売して、外食業界では初めてトクホの資格を取つたものもあります。そういった商品を息長く育てていくことが、従業員の誇りや



あつたりして総合的に「食事」を形作るわけですが、食生活の欧米化によつて、それがどんどん崩壊しています。また栄養学的にもバランスが良いのが和食なんですよ。そしてお正月のおせち料理には、おめでたい意味やいわれがあります。古くからの文化・伝統も親から子へ伝わりにくくなつてきました。そういう時代ではありますが、私たちが至る所で発信して継続して食べてもらうことで、良き和食の文化を継承できるように努力をしたいと思つています。



プロフィール あべ しゅうじ
株式会社吉野家ホールディングス 会長 **安部 修仁**

1949年福岡県出身。高校卒業後、プロのミュージシャンを目指して上京し、バンドの傍ら、吉野家のアルバイトとしてキャリアをスタート。アルバイトからトップに上り詰めた叩き上げの経営者として知られる。92年に42歳の若さで社長に就任。強いリーダーシップで元祖牛丼店「吉野家の灯り」を守り続けた。2014年5月若い後進に道を譲り、退任後は会長として、若い世代に自身の経験を伝えるため、精力的に活動。2016年9月、日本経済新聞の名物コラム「私の履歴書」に1ヶ月間掲載。現在は、企業再建・承継コンサルタント協同組合特別顧問や新潟食料農業大学客員教授等の活動を通じて地域に貢献している。

していかかが大切だと思います。フジッコさんは着実にそういったことを実践されていて、社会にも従業員にも尊敬される企業になつていっているのではないのでしょうか。

福井 ありがとうございます。まだ道半ばですが、従業員たちと一丸となつてこれからの食文化のために取り組んでいきたいと思つています。
(取材日 2023年9月)



① 昆布漁の様子。海から昆布を引き上げる作業はとても重労働です②採った昆布は浜に広げて干し、乾燥させます③フジッコ創業第1号の商品は、とろろ昆布「磯の雪」④「磯の雪」は「純とろ」という名でロングセラーとして、今でもフジッコの代表商品



黒豆入り厚焼き玉子

(材料：作りやすい分量)

- 卵……………3個
- はんぺん……………75g
- 「おまめさん 丹波黒黒豆」……………1/2袋
- 「おかず畑 さつまいも甘煮」……………1/2袋
- 塩……………少々
- 酒……………大さじ2
- 油……………大さじ1
- 三つ葉(あれば)

おせち料理に使える 簡単黒豆レシピ

作り方

- 1 はんぺんをボウルに入れてフォークですり潰す。
- 2 ①に溶き卵と塩、酒を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 「おかず畑 さつまいも甘煮」をサイコロ状に切る。
- 4 卵焼き器に薄く油を敷いて②を流し入れ、半熟状になるまで箸で全体をかき混ぜる。
- 5 ④の上に③と「おまめさん 丹波黒黒豆」を散らしてアルミ箔でフタをし、とろ火でじっくり焼く。(約10分)※表面がかわいてきたら焼き上がり。
- 6 食べやすい大きさに切って、あればさっと茹でた三つ葉の軸で真ん中を結ぶ。

黒豆入りフルーツ柑橘和え

(材料：2人分)

- 「おまめさん 丹波黒黒豆」……………大さじ2
- りんご……………1/6個
- アボカド……………1/4個
- ツナ(缶詰)……………20g
- 塩……………少々
- わさび……………小さじ1/4
- 柑橘類の絞り汁
(レモン、柚子、かぼすなど)……………大さじ1/2
- オリーブ油……………大さじ1/2

作り方

- 1 りんごとアボカドは、黒豆と同大に切り、ツナは油を切る。
 - 2 ①と「おまめさん 丹波黒黒豆」、ツナをボウルに入れ、塩、わさび、柑橘類の絞り汁、オリーブ油で調味する。
 - 3 器に盛り、お好みで刻んだ柑橘の皮を散らす。
- ※ ツナはお好みでスモークサーモンや生ハムに代えてもよい。
(生ハムの場合は塩分があるので5g程度)
※ 柑橘をくり抜いて器にしてもよい。

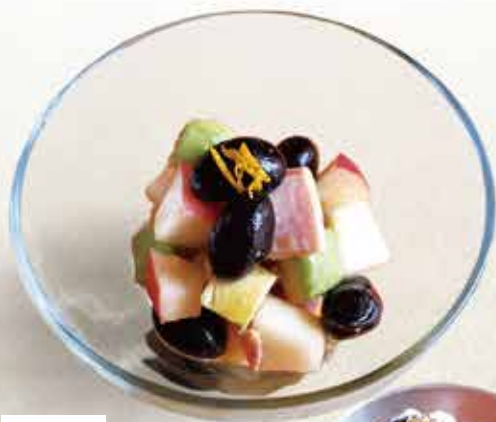
黒豆と柿のクリームチーズ和え

(材料2人分)

- 「おまめさん 丹波黒黒豆」……………大さじ2
 - 柿……………1/4個
 - クリームチーズ……………25g
 - 「カスピ海ヨーグルト」……………小さじ2
 - 金箔(あれば)
- ※ お好みでシナモンを加えてもよい。
※ 干し柿で代用してもよい(市田柿のサイズなら1個)。

作り方

- 1 室温に戻したクリームチーズを「カスピ海ヨーグルト」で伸ばしながら混ぜ合わせておく。
- 2 柿は皮をむいて、黒豆と同大に切る。
- 3 ②と「おまめさん 丹波黒黒豆」をボウルに入れ、①を加えて混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り、あれば金箔を添える。



レシピはこちら
※表紙レシピも
紹介しています。



世界が認めたら3つ星の味

丹波黒 黒豆



2年連続 ITI 優秀味覚賞にて3つ星を獲得

International Taste Institute (国際味覚審査機構・通称:ITI)にて、「おまめさん 丹波黒黒豆」が「優秀味覚賞」3つ星を2年連続で獲得しました!

1つ星の獲得にも総合評価70%以上、3つ星には最低でも90%以上のスコアが必要な大変厳しい受賞基準の中、本商品は総合評価91%以上という高いスコアを獲得し、見事3つ星認定をいただきました。

おまめさん 丹波黒黒豆

内容量：135g/375円(税込)
賞味期間：90日(常温)



製造工程の動画はこちら



和田山工場便り

和田山工場長の安達です。

年の瀬が近づいてきました。今年も「おまめさん」をたくさん召し上がっていただけましたでしょうか? 和田山工場は年末に向けて「おまめさん 丹波黒黒豆」の製造でフル稼働しています。

「おまめさん 丹波黒黒豆」は、熟練の職人技がたつぷりと詰まった美味しい黒豆です。そんな「おまめさん 丹波黒黒豆」が出来るまでには、時間をかけながら硬さを決める「水煮工程」や、その後ゆつくりと味を含ませていく「糖煮熟工程」があり、どちらも職人技が光る工程です。こうして約10時間もかけてふっくらと艶のある美味しい黒豆に仕上がります。

この煮炊きの「技」は長きに渡って引き継がれてきたフジッコ伝承の「技」。これからも、工場では機械化を進めながら人から人へ「技」の継承を行い、安心・安全な製品づくりに精進し続けます。

「おまめさん 丹波黒黒豆」は、豊かな気候風土で育まれた素材(黒大豆)と職人の技に支えられ、2年続けて、ITI(国際味覚審査機構)で優秀味覚賞3つ星を受賞しました。お正月には欠かせない商品ですが、ぜひ普段の食卓でもお楽しみください。

フジッコが自信を持って提供する職人こだわりの「おまめさん 丹波黒黒豆」で健やかな新春をお迎えください。



和田山工場
工場長 安達豊

※「糖煮熟工程」…糖液の中に黒豆を漬けて長時間じっくりと炊き上げ、さらにゆつくり寝かせて甘みを浸透させる工程



本多京子先生のレシピ



●栄養価(1人分)／エネルギー 244kcal、塩分1.4g

あんかけ卵やき

材料(2人分)

- 卵……………2個
- 「おぼんざい小鉢® 彩りこや」……………2パック
- カニ風味かまぼこ……………4本
- 三つ葉……………4本
- 出汁……………1/2カップ
- 酒……………大さじ1
- 水溶き片栗粉……………小さじ1
- 片栗粉……………大さじ1
- 油……………大さじ1/2

※お好みで粉山椒を振ると、味のアクセントになります。

コレステロールが高いからと卵を敬遠する人もいますが、医師からとらないようにと指示を受けている人以外は1日1個の卵を目安にとるようにしましょう。

五品目のひじき豆と鶏ひき肉の油あげ詰め焼き



ヘルシー焼き餃子



作り方

- 「おぼんざい小鉢® 彩りこや」のパックを開け、こや豆腐をボウルに取り出し、箸かフォークで荒くほぐす。カニ風味かまぼこも食べやすい長さに切り、ほぐしておく。
- ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、①を加える。
- フライパンに油大さじ1/2を中火で熱し、②を流し入れて2～3分焼き、半分に折り返してさらに1～2分焼いてから取り出し、2等分に切る。
- 鍋にAと「おぼんざい小鉢® 彩りこや」の具と汁を加えて温め、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら食べやすく切った三つ葉の茎を加えて火を止める。
- 皿に③を盛り、④をかけて三つ葉の葉を散らす。

本多京子先生の食べることは生きること。| 知る得! 栄養学! ③



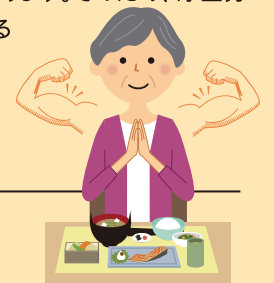
医学博士・管理栄養士 本多京子先生

実践女子大学家政学部食物学科卒業後、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『60代からの暮らしはコンパクトがいい』(三笠書房)がある。



人生100年時代を迎えて フレイルを防ぐ食事

タンパク質が不足すると筋肉量が低下し、シニア世代はフレイル(虚弱)の状態に陥りやすくなります。そのため、厚生労働省は2020年版の食事摂取基準で65歳以上の人々が1日にとる食事の総エネルギーに占めるたんぱく質の割合をそれ以外の世代よりも高く、15～20%と設定しています。実際にタンパク質の摂取量とフレイルの発症率を調べた調査では、タンパク質の摂取量が多い人はフレイルのリスクが低いこともわかっています。



筋肉を落とさないために

タンパク質は朝・昼・晩、1日3回の食事です!

私たちの体を支える筋肉は1日24時間、絶えず分解と合成を繰り返しています。そのため、夕食に分厚いステーキや大盛りの焼肉を食べたとしても、朝ごはん抜きや昼食はそばや、うどんだけといった食スタイルでは全体として筋肉の分解が進み健康を維持することが難しくなります。朝昼晩、均等にタンパク質をとるのが目標です。

特に朝食のタンパク質摂取が大事です!

夕食から朝食までの時間、つまり寝ている間にも、筋肉の分解が進みます。そのため、飲み物だけやトーストとコーヒーだけの朝食では、必要なタンパク質がとれません。目標とされる1日20gのタンパク質を摂取するには、朝食では卵1個、牛乳とヨーグルトを合わせてコップ1杯半、ハム2枚かソーセージ3本などを合わせてとることが必要です。

運動直後のタンパク質摂取が筋肉の合成を高める!

運動して筋肉を動かすと、筋肉からの刺激が脳に伝わり、記憶をつかさどる海馬を刺激して、脳の機能を高めます。筋肉を鍛えるには、早歩きとゆっくり歩きの繰り返しや、散歩コースに歩道橋など階段があるコースを選ぶのがおすすめです。足の筋肉に負荷がかかると、心臓に向かって血液を送る力も鍛えられます。そして、運動後は筋肉を再生させるために早めにタンパク質をとりまわす。成長ホルモンが分泌されるため、筋肉の合成が盛んになるからです。

大豆タンパクをしっかりと取りまわしましょう!

昔から「畑の肉」「畑のマグロ」と呼ばれている大豆は、高タンパクでしかもタンパク質を構成するアミノ酸のバランスをあらわすアミノ酸スコアも100点満点。かつては大豆とその加工

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

ムダなし、とことん活用レシピ

品は、和食に欠かせない食材でしたが、和食離れや簡便な食スタイルになるにつれて摂取量が減少しています。大豆の良さは、優秀なタンパク源だけではなく、脳の神経伝達物質の材料となる大豆レシチン、食物繊維、イソフラボンなど、健康長寿をサポートする多様な栄養成分が含まれています。フレイルを予防して、元気な期間を延ばすためにも大豆製品を意識してとるように心がけたいものです。

New

きざみ塩こんぶ ごま入り袋

内容量：40g/ オープン価格
賞味期間：7ヶ月（常温）

New

きざみ塩こんぶ ごま入りボトル

内容量：35g/ オープン価格
賞味期間：7ヶ月（常温）



特設サイトは
こちら



お客様のご希望にお応えして 「ふりかけ用」塩こんぶが再登場



特長

素材そのものにこだわり、北海道産昆布を100%使用しています。
フジッコ独自製法で素材の旨みを生かして炊き上げた昆布と、絶妙なバランスの塩加減で仕上げた塩こんぶをご飯にあう様、こまかく丁寧にカットしました。

風味

煎った白ごまを使用することで、ごまの香ばしさが際立ち、塩こんぶのうま味とマッチした、飽きないおいしさに仕上げました。



昆布事業部
担当：名倉 留美

お客様からの「昆布とごまのバランスが絶妙でした」「もう一度食べたいです」などの根強い復活を希望する声にお応えし「ふりかけ用」塩こんぶとして発売しました。ごまの香ばしさと、きざんだ塩こんぶのうま味がごはんとの相性抜群で、ごはんにふりかけるのはもちろん、混ぜ込みおにぎりや、炊き込みご飯のトッピングにもおすすめです！アレンジメニューをブランドサイトで紹介中なのでぜひご覧ください。

ブランドサイトで紹介中なのでぜひご覧ください。



人気のブランドに、新商品が仲間入りしました。



「おまめさん」に「ゆであずき」が
ついに仲間入り！

体がよるこぶ
Everyday Beans!
+ 豆を毎日プラスしよう +

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。



New

おまめさん ゆであずき

内容量：150g/ オープン価格
賞味期間：120日（常温）



特設サイトはこちら



豆事業部
担当：近澤 咲子

この度、「おまめさん」シリーズに「ゆであずき」が仲間入りしました！北海道十勝産のあずきを使用し、甘さほんのり、風味豊かに、粒を残して仕上げているので、そのまま美味しく召しあがりいただけます。お好みで甘みを加えたり、粒あんにすることもできるので、トースト、ぜんざい、アイスのトッピングなど、色々な使い方でお楽しみいただけます。ぜひお試しください。

厳選した国内産昆布をおいしくブレンドし、使いやすいほぐしタイプに仕上げました。



ブランドサイトはこちら

贅沢に使えるたっぷり サイズで新登場

New

純とろ 超徳用袋

内容量：50g/ オープン価格
賞味期間：11ヶ月（常温）



昆布事業部
担当：石原 敏成

とろろ昆布のヘビーユーザー向けに、たっぷり贅沢に使える大容量タイプの「純とろ 超徳用袋」を発売しました。ご愛顧頂いている「純とろ」のおいしさに加え、削りたてをふんわりと詰めた「ほぐしタイプ」なので、使いたい量をサッと取り出せます。また、ふんわりしっとりしているので、汁物に入れてもダメなりにくいです。

うどん・そば・お吸い物・ごはんと共に、お召しあがりください。

今年も秋冬定番フルーツのアイテムが 期間限定で再登場



Seasonal

- ・フルーツセラピー 温州みかん
- ・フルーツセラピー ゆず～レモン果肉入り～

内容量：各150g/ オープン価格
賞味期間：90日（要冷蔵）



ブランドサイトはこちら



ヨーグルト・デザート事業部
担当：上田 茉奈

「温州みかん」は濃厚なみかん果汁とフレッシュな果肉が特長で、昨年大変ご好評をいただきました。「ゆず～レモン果肉入り～」も発売終了の度に「高知県産ゆず果汁とレモン果肉のさっぱり感が絶妙」、「また買いたいです」とありがたいお声をいただいております。秋冬限定の和風デザインパッケージで、ほっこり癒やしをお届けします。

Recipe!
本多京子先生の
レンジ



●栄養価(1人分)/エネルギー 396kcal、塩分0.8g



蒸し黒豆と塩鮭のレンジおこわ

材料(4人分)

- 「蒸し黒豆」…………… 1袋(60g)
- もち米…………… 1.5カップ
- 米(精白米)…………… 0.5カップ
- ※もち米と米は、容量200mlの計量カップで測ります。
- 塩鮭(甘塩)…………… 2切れ(160g)
- 酒…………… 大さじ1
- 水…………… 350ml
- 酒…………… 大さじ1
- 白炒りごま…………… 少々
- 葉らん・人参・金箔(あれば)

塩鮭には、マイワシやサバに負けないくらいの量のEPA(EPA)やDHAが含まれています。また、3種の蒸し豆に含まれる大豆や黒豆には、レシチンやサポニン・アントシアニン・イソフラボンなどが含まれています。これらは、動脈硬化をはじめ、さまざまな生活習慣病の予防に役立つ成分として注目されています。

作り方

- ① もち米と米は研いでざるに上げて、30分おく。
- ② 塩鮭に酒を振って5分以上おき、出てきた水けをペーパータオルで拭きとる。
- ③ 大きめの耐熱性ボールに①とAを入れて、②の鮭と「蒸し黒豆」を加え、ラップをふわっとかけ、10分おく。
- ④ ③を電子レンジに入れ、600wで12分かけ、そのまま7~8分蒸らす。
- ⑤ 電子レンジから取り出しラップを外して、塩鮭の皮と骨を除き、全体をさっと混ぜて器に盛り、白炒りごまを散らす。

※電子レンジではなく、炊飯器でも同じように作れます。
※あれば、皿に葉らんなどを敷いておこわを盛る。
※あれば、茹でて型抜きした人参や金箔をそえると華やかになります。

お刺身の昆布じめ



3種の蒸し豆と鯖缶のドライカレー

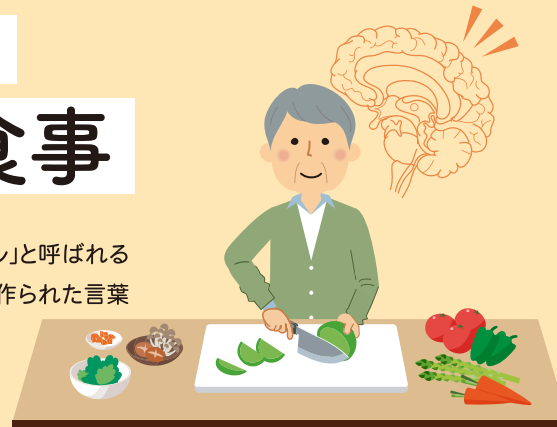


本多京子先生の食べることは生きること。| 知る得! | 栄 | 養 | 学 | ④

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

高齢になると、心身の活力が低下して多くの人が「フレイル」と呼ばれる状態になります。フレイルは、「虚弱」を意味する英語から作られた言葉で、健康と要介護の間の状態です。フレイルの人が元気を取り戻すには、しっかり食べて体を動かすことが大切です。



脳の若さを保つために

料理は最高の
脳トレ!

年をとるに従って、台所仕事から解放されたい、今までやってきたことも面倒になってきたという人が増えてきます。でも、自分で料理することは「健康」と「経済」の安心につながり、生活の質の低下を防ぎます。

料理は、手指と脳を同時に使う作業なので、脳トレにもつながります。手指を動かして野菜を刻んだりしていると、無心になることができ、出来上がれば達成感が味わえます。繰り返すうちにスムーズにできるようになるとうれしくなる、するとまた、やりたくなる、またやると上手になるという好循環も生まれます。

料理で段取り力がアップする!

料理には、物事を順序だてて考えるという作業が必要です。例えば、ご飯・味噌汁・アジの干物・ほうれん草のお浸しという献立の場合、米を研いで浸水させて火にかけ、出汁を引いて

味噌汁の具を加え、ほうれん草を茹でてお浸しを作り、最後にアジの干物を焼き、味噌汁に味噌を加えて仕上げます。こうした、手順を踏むことで、時短と効率化ができ、おいしい料理も味わえるのです。仕上がりから逆算して作業するという、こうした作業は脳トレにつながります。

料理で記憶がよみがえる!

何かを食べて、何かを思い出す、ということはありませんか? 何かを食べて記憶がよみがえると、懐かしくなったり、人とのつながりを感じたり、自分の生き方を見つめなおしたり、未来への生きる力が湧いてきたりします。食することにきちんと向き合うことは暮らしの中に潤いを生みだし、人生のすべてに感謝することにつながるのです。

手を抜けるところは、手を抜いてみる!

時間がない、体力が低下してできることが減ってきたという

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



リメイクレシピ

人は、少ないエネルギーと時間で調理をする工夫をしましょう。市販のお惣菜や調理済の食品はそのまま食べると味が濃かったり、飽きてしまったりするので、身近にあるものや残りものをプラスしてリメイクごはん作りを。その例をいくつかご紹介しましたが、無駄を省いて食材を生かし切る工夫は脳の活性化に役立ちます。

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

Information

A コース 年末スペシャル ブラックボックス 10名様



B コース フジッコ商品 詰め合わせ 10名様



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。
応募締切 【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
 【WEB】2024年1月10日(水) 23:59まで
 【ハガキ】2024年1月10日(水) 消印分まで ※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

お客様の声

A.Mさん (神奈川県)
 ビーンズライフ「Familyボイス」私のおすすめレシピは手軽に作れるものが多くて参考になります。

M.Rさん (兵庫県)
 これからの「フジッコ」の事、レシピ、栄養など色々な内容で興味深く読みました。遊びにこられた友達にもみせて話が弾みました。

Y.Uさん (茨城)
 毎回楽しみにしています。分かりやすく読みやすいので役立ちます。商品購入時の参考にもなり助かります。

K.Mさん (秋田)
 高齢の両親へ「フレイルを防ぐレシピ」を紹介したいと思いました。

皆様からお寄せいただいた一部のお声をご紹介いたしました。たくさんコメントをお寄せいただきありがとうございました。

CONTENTS

- 01 **Fujicco Vision** 福井正一連載対談「昆布と豆で世界を救う」食産業の危機を乗り越え、食文化を未来へつなぐために
- 05 「おまめさん 丹波黒黒豆」～和田山工場だより～ とアレンジレシピ
- 07 本多京子先生の食べることは生きること。知る得! 栄養学 ③ 筋肉を落とさないために
- 09 商品情報 豆・デザート・昆布
- 11 本多京子先生の食べることは生きること。知る得! 栄養学 ④ 脳の若さを保つために
- 13 商品情報 お惣菜

編集室コメント

2023年も残りわずかとなりました。今年も「BeansLife」をご愛読いただき感謝申し上げます。アンケートのコメントを励みに、皆様と一緒に本誌を育てたいという気持ちでフジッコ60周年記念号のvol.68から編集を担当させていただきました。わくわくLets'Try!していただけましたでしょうか? 2024年も皆様にとって健やかな年になりますことを心よりお祈り申し上げます。

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。

本誌に取り切り切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。

IR情報

編集室おすすめレシピ

Try!パンを焼こう

冬 | フジッコ Winter 2023年 新商品・リニューアル商品情報 ②

人気のブランドに、新商品が仲間入りしました。



おかず畑 (New)
おばんざい小鉢
南瓜そぼろあん
 内容量: 140g / 237円(税込)
 賞味期間: 60日(要冷蔵)



おかず畑 (New)
5品目の
ポテトサラダ
 内容量: 155g / 259円(税込)
 賞味期間: 60日(要冷蔵)



「南瓜そぼろあん」は、和惣菜No.1*ブランド「おばんざい小鉢」シリーズのあんかけおかず第2弾です。甘くて柔らかい追熟かぼちゃを、利尻昆布と2種のかつお節を使用した、上品な味わいのあんかけで仕上げました。ぜひ一度ご賞味ください。

「5品目のポテトサラダ」は、手軽に野菜がとれる「おかず畑 野菜でバランス」シリーズの新商品です。ほくほく食感の北海道産じゃがいもに、にんじん、玉ねぎ、枝豆、コーンを加え、具だくさんで手作り感のある味わいのサラダに仕上げました。

*2022年4月～2023年3月 KSP-POSを基に自社集計

愛され続けて38年



発売から38年経ってもなお多くのお客様から愛されるロングセラー商品

商品情報はこちら

(Renewal)
カレーうどんの素
中辛
 内容量: 300g / 216円(税込)
 賞味期間: 180日(常温)

シリーズ **奥深いだしが楽しめる魚介と昆布のWだし仕立て**



(Renewal)
カレーうどんの素
和風だし
 内容量: 300g / 216円(税込)
 賞味期間: 180日(常温)

旨味とコクの「中辛」と、奥深いだしが楽しめる「和風だし」の2タイプをご用意しています。コロナ禍以降で需要が高まっている自宅での昼食にも最適。電子レンジ調理で手軽に、本格的な味わいが楽しめる商品です。ぜひお試しください♪

おかず事業部 担当: 高井 優

フジッコの

おせち



おせち 三品詰め合わせ「歓」

内容量/丹波黒大豆95g(固形量62g)
栗きんとん90g、ひとくち昆布巻94g(固形量47g)



おせち 与品詰め合わせ「福」

内容量/丹波黒大豆95g(固形量62g)
栗きんとん90g、ひとくち昆布巻94g
(固形量47g)、田作り15g(要冷蔵)



6種具材のお煮しめ
内容量/250g(要冷蔵)



金ごま香る たたきごぼう
内容量/120g(要冷蔵)



雅春
国産和栗きんとん ミニ
内容量/100g



雅春 丹波篠山産
極大粒黒豆 ミニ
内容量/107g

おいしさ、けんこう、
つきつき、わくわく。))



ビーンズライフ Vol.79 2023年12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丁目13番地4
ビーンズライフに関するお問い合わせ先 ☎ 0120-919-062



特設サイトは
こちら