

野菜のチカラを 徹底研究

ミネラル新知識⑧ カルシウム-2



カルシウムは、健康な骨や歯に必要なミネラルとしてよく知られています。特に女性は骨粗しょう症の心配がありますから、関心が高いのではないのでしょうか。このほかにも、カルシウムにはさまざまなはたらきがあります。今回は糖尿病との関係についてお話しします。

2010年に厚生労働省から発表された、東北から沖縄までの各地に住む40歳から59歳の男女約6万人を5年間追跡した調査結果によると、女性において乳製品の摂取量が多すぎるグループでは最も低いグループに比べて糖尿病発症のリスクが約30%低くなること、カルシウムの摂取量が最も高いグループでは、最も低いグループと比べてリスクが約24%低くなる傾向がみられることがわかりました。また、ビタミンDの摂取量が平均よりも多い群と少ない群に分けて、カルシウム摂取量と糖尿病発症のリスクとの関連を調べたところ、男女ともにビタミンD摂取量が多い群においてのみ、



カルシウム摂取量が高いと糖尿病発症のリスクが低くなる、という関連が明らかになりました。

ビタミンDはインスリン分泌に、カルシウムは細胞内のインスリンのシグナル伝達に関与していることが報告されています。この2つが不足するとインスリンを受け取る機能が低下するという報告もあり、糖尿病の発症に関連している可能性が考えられます。さらに、ビタミンDは、カルシウムの吸収に関与していますから、相乗効果でリスク低減のためにはたらいっていると考えられます。

カルシウムとビタミンDをしっかり摂ることにより、糖尿病を予防する可能性が期待できます。カルシウムを多く含む食品は牛乳、ヨーグルト、チーズ、しらすばし、えんどう豆、油揚げ、ごま、ひじきなど。ビタミンDを多く含む食品は、きくらげ、干しいたけ、まいたけ、エリンギなど。また、ビタミンDは食べものからだけでなく、太陽光線を浴びることによって体内で作られます。

ベジマルシェ Vege Marchéは いま

野菜のチカラをお届けします 6月のベジマルシェボックス

いまめしあがっていたきたい野菜と果物の詰め合わせ。「抗酸化系」、「免疫系」、「解毒系」という3つのカテゴリーに分け、おいしくてチカラのある旬のアイテムを宅配します。そのうちのいくつかは抗酸化力を測定し、表示してありますので、ご注目。

おいしい料理が簡単につくれるレシピカードやベジマルシェ通信couleurs(クルール)も入っています。

Mサイズ(2~3人分)
3,240円
(税込・送料別)



※産地の状況により、一部商品が変更になる場合があります。

抗酸化系 大葉(ちりめん) 青森産 / モロヘイヤ 東京産 / ミニかぼちゃ(坊ちゃん) / ミニトマト(オリザ) 佐賀産

免疫系 じゃがいも(きたあかり) 愛媛産 / きのこと(パールマッシュ) 鳥取産 / パイナップル(ビーチバイン) 沖縄産 / きゅうり 栃木産

解毒系 たまねぎ(有機) 香川産

●お申し込みは

通販サイトから...

<http://www.vege-marche.jp/shopping.html>

お電話で...03-6277-6474 (ベジマルシェ赤坂アークヒルズ店) 11:00~18:00(祝祭日を除く)

命をつなぐ「食」を考える 生命食セミナー

月1回、デザイナーフーズ(株)名古屋本社で開催している「生命食セミナー」は、野菜の分析プレゼンテーション、セミナー、参加した方たちの交流会という3部構成。充実した内容で、ご好評いただいています。

- 1部 15:00~ 分析プレゼンテーション**
デザイナーフーズ(株)研究員が、実験を交えながら野菜をはじめ、さまざまな食品の機能性を紹介します。
- 2部 16:00~ セミナー**
「生命食」をテーマに、代表取締役 丹羽真清がお話しします。
- 3部 17:30~ 交流会**
旬の野菜、果物を使った軽食をめしあがりながら、お楽しみください。

会場:デザイナーフーズ(株)本社 参加費:5,000円

▼今後の日程

6月21日(土) / 7月19日(土) / 8月30日(土)
9月27日(土) / 10月18日(土) / 11月22日(土)
12月20日(土)

▼お問い合わせ・お申し込みは、お電話かメールで、デザイナーフーズ(株)まで。☎(052)745-3255
E-mail:office@designerfoods.net

野菜のチカラセミナー

2014年6月 Lesson 44

「命をつなぐ食」

体を構成している60兆個の細胞は私たちが食べたものから成り立っています。「食」は命の源であり、次世代に命をつなぐもの。「人はなぜ食べるのか」、「何を食べるべき



か」についてお話しします。7月から新しくなるベジマルシェセミナーの導入となる内容です。

- A 6月11日(水).....14:00~16:00
- B 6月14日(土).....11:00~13:00
- C 6月18日(水).....18:30~20:30
- D 6月19日(木).....14:00~16:00
- E 6月25日(水).....14:00~16:00
- F 6月27日(金).....14:00~16:00

◆参加費:4,000円(野菜の試食とワークショップの材料費含む)

◆AからFは、すべて同じ内容です。

◆7~8品の旬の野菜を試食していただきます。

◆ご欠席の際は必ず前日までにご連絡ください。

生産・流通 セミナー 第13回 生命食を提供する集い

6月17日(火)17:00~19:00 ベジマルシェアークヒルズ店で開催。テーマは「命をつなぐ食」の予定です。詳しくは☎03-6277-6474(ベジマルシェ)へ

NPO野菜と文化のフォーラム主催 野菜の学校2014

「日本の伝統野菜・地方野菜 シリーズ5」

7月5日(土) 福島県の「いわき昔野菜」

詳しくはホームページへ <http://www.yasaitobunka.or.jp/>