



丹羽真清のベジ・トーク

土のチカラが見えてきた

10年以上前から野菜のチカラをはかり、データを蓄積してきたデザイナーフーズ(株)の丹羽真清社長。野菜のチカラは、どのようにつくられたかによって大きく違うことがわかってきた、と語ります。



栽培方法によるチカラの違い

有機栽培の野菜が注目されるようになったのは、「有機農産物及び特別栽培農産物に係る表示ガイドライン」以降でしょう。1992年ですから、私たちデザイナーフーズが、抗酸化力、ビタミンC、糖度、硝酸イオンという4つの指標で野菜のチカラをはかり、分析を始めたときには、すでに施行されていました。このガイドラインを発展させたのが有機農産物などのJAS規格と有機JASマークで、1999年にスタートしました。

私たちは当時から栽培による野菜のチカラの違いに着目してきましたが、10年ほど前までは、有機農産物も一般の野菜も、それほど大きな差はなかったように思います。

私たちは、野菜のチカラを分析するとき、必ず食べて食味を評価します。近ごろ、有機栽培2代目、3代目の方がつくるいい野菜に出会うことが多く、有機JASマーク施行から15年経ち、中身のある野菜が生産できるようになった、と実感しています。

たとえば最近のニンジン

グラフは最近の例で、一般のニンジンの平均値に対して、栽培方法の異なる3つの生産団体のニンジンの抗酸化力を分析したものです。生産団体Aは有機栽培、Bは特別栽培、Cは自然農法。一般のニンジンの平均は、1月から12月

まで1年を通して測定し続けてきた6年間のデータを平均して出しています。

円グラフの中心に記されている数値は、抗酸化力の大きさ、まわりのドーナツ部分は、体のなかで発生する、次の3つの活性酸素種を消すチカラのバランスを示しています。

◆スーパーオキシドラジカル

：呼吸しているだけで発生する活性酸素種

◆ヒドロキシルラジカル

：細胞を酸化するチカラの強い活性酸素種

◆一重項酸素：紫外線を浴びると発生する活性酸素種

生産団体Aのニンジンの抗酸化力は、一般の平均の2倍以上、生産団体BとCのニンジンは約20%強くなっています。ニンジンだけではありません。タマネギなど他の農産物についても、この2~3年、有機農産物は一般の農産物に比べて、数値で中身のよさが表れています。

長年のデータは、旬の野菜はおいしくてチカラがあることを示しています。さらに、野菜のチカラは土づくりに関係していることがわかってきました。土からいいいにつくられた野菜のチカラを明確にすることは、農業を継承していく人たちの役に立つに違いありません。私たちは、野菜と野菜を育てた土を同時に分析することによって、野菜のチカラをもっと深く考え、日本の農業を応援することができるのではないか、と研究を進めています。(取材:野菜生活研究所 クサマヒサコ)

ニンジン(一般)平均

スーパーオキシドラジカル消去活性

100

ヒドロキシルラジカル消去活性
一重項酸素消去活性

生産団体A

214

有機栽培

生産団体B

121

特別栽培

生産団体C

119

自然農法