

野菜のチカラを 徹底研究

ミネラル新知識① 銅



人間が銅を使用する歴史は、少なくとも1万年前までさかのぼるといわれます。現在も電気器具の配線から鍋や食器などまで、さまざまに使われる、おなじみの金属です。

銅は、私たちの体のなかでは、赤血球のヘモグロビンがつくられるときに必要な酵素の成分で、そのはたらきは「補酵素」と呼ばれます。ヘモグロビンの主な材料は鉄ですが、鉄分が十分にあっても銅が不足していると、赤血球を正常につくれないため、貧血になってしまいます。

このほか、血管壁や骨をつくるコラーゲンや、肌の弾力性を維持するために欠かせないエラスチンがつくられるとき、また、肌を紫外線から守るメラニン色素が生成されるときにはたらく酵素の合成にも必要です。このように、銅は多くの酵素の補酵素として、活性酸素の除去や骨の形成などに関わり、さまざまなはたらきを助けています。

銅は、体のなかで、多くはたんぱく質と結びついた形で存在し、骨、骨格筋、血液を中心として、成人で80～100mgあります。



特に銅を多く必要とするのは発育の盛んな新生児の時期で、赤ちゃんの銅含有量は大人の2～3倍といわれています。銅は、発育に重要な役割を果たします。そこで、生まれてくる赤ちゃんのために、妊娠した母親の血液中の銅量は通常の2倍以上になり、出産後1ヶ月くらいまでの母乳には、45μg/100ml程度の銅が含まれています。また、新生児用の粉ミルクには銅が添加されています。

銅は酵素のはたらきに欠かせませんから、不足するとたとえば貧血、白血球の減少、骨の異常、生長障害、色素沈着、筋肉の緊張、免疫機能の低下、血管系や糖代謝の異常などがみられることもあります。

多く含む食品は、レバー、タコ、桜エビなどの甲殻類、ソラマメや大豆などの豆類、うなぎやあんこうの肝、牛肉や鶏のレバー、フォアグラ、カシューナッツなどの種実、胡麻など。その他、煎茶の茶葉にも多く含まれています。

ふつうの生活で、銅が不足することはありませんが、栄養のバランスが著しく欠如した食生活を送っていると、銅不足が原因の体調不良に陥る可能性があります。

Event Information

丹羽真清5回シリーズ講座

農業は健康の
みなもと(仮) 野菜のチカラと生命食(仮)

- ◆2014年10月開学 アグリガーデンスクール&アカデミー
- ◆旧福岡県立朝倉農業高等学校内 ◆事業企画運営:e-アグリ(株)

アグリガーデンスクール&アカデミーは、この10月から福岡県朝倉市の旧朝倉農業高等学校跡地で開講する、農業ビジネススクールです。土づくりから、健康機能性と生命力の高い農産物の栽培、さらにビジネスの実現まで、各分野の講師陣による講義と実習で身につけることができます。健康に直結する「農業」を、楽しく科学的に学ぶカリキュラムのなかで、丹羽真清デザイナーフーズ(株)社長は、「～農業は健康のみなもと～ 野菜のチカラと生命食(仮)」と題した講義を、12月から5回にわたって行います。リタイア後の就農をお考えの方をはじめ、農業経験がない方におすすめします。 <http://www.e-agri.co.jp/school/index.html>

Vege Marché on Media

Tarzan 654

マガジンハウス発行。
丹羽真清社長は「野菜のチカラ新聞」の記事制作に協力。



自然農法2014年秋号

公益財団法人自然農法国際研究開発センターの機関誌(9月19日発行)

丹羽真清社長は「野菜の中身を評価する～科学者の目を持った八百屋の取り組み～」と題して執筆。野菜の抗酸化力研究、野菜の中身評価から、農法の違いによる野菜の抗酸化力の差異について、豊富な研究データをまじえながら、これまでの取り組みとそのコンセプトを紹介しています。

レタスクラブ8月10日号

角川マガジンス発行。
市野真理子取締役は野菜の機能性をさらに高める食べ方のコツを伝授。



ベジマルシェ Vege Marchéは いま

「食をデザインする」セミナー情報

2014年9月

「食をデザインする」をコンセプトにご好評いただいている4つの講座シリーズ。ぜひご参加ください。

- 分子栄養学を学ぶ 講師:市野真理子
食材、調理法、組み合わせなどを最新の栄養学でわかりやすく解説。
- 健康と食 講師:市野真理子
健康と美しさの源も病の予防にも食。実践的「健美食同源」を学ぶ。
- 旬の野菜の機能性を知ろう 講師:谷口かおる/新田美砂子
旬の野菜と果物もつ機能性とそれをいかに調理法を試食とともに紹介。
- 一汁三菜を知るために 講師:市野真理子/新田美砂子
「一汁三菜」の組み立て方や基本食材について試食とともに解説。

12 金	14:00～16:00	旬の野菜の機能性を知ろう	柿・ぶどう
12 金	18:30～20:30	旬の野菜の機能性を知ろう	柿・ぶどう
13 土	11:00～13:00	分子栄養学を学ぶ	脂質
17 水	18:30～20:30	分子栄養学を学ぶ	脂質
18 木	14:00～16:00	健康と食	腸内環境
20 土	11:00～13:00	旬の野菜の機能性を知ろう	柿・ぶどう
26 金	18:30～20:30	健康と食	腸内環境
27 土	11:00～13:00	一汁三菜をつくるために	糖を知る
30 火	14:00～16:00	分子栄養学を学ぶ	脂質

- ◆各コース1回5,000円
- ◆お申し込み・会場:03-6277-6474 ベジマルシェアークヒルズ店
- ◆お得な回数券(3回分13,500円)をご利用ください。
- ◆当日キャンセルの場合は、キャンセル料をいただきます。