



丹羽真清のベジ・トーク

食にまつわる10の問題とその解決

さまざまな機会で、食について語る丹羽真清社長。折にふれて提供する話題のひとつが、今の日本が抱える食と健康の問題です。



食にまつわる10の問題

1 米の消費の減少

家計調査2011(総務庁)で、パンを購入した金額が米を上回りました。これは、「一汁三菜」というバランスのとれた食事から遠ざかっていることを示しています。

2 エネルギー源の変化

エネルギーを脂質から摂る割合が約60年間で3倍に増えています。炭水化物の割合は減っていますが、食材は米から小麦粉に移行し、砂糖も増えています。

3 失われる季節と旬

食卓にのぼる主な野菜は一年を通して出回っています。旬は野菜のチカラが最も充実する時期。これを外したものを多く食べていることとなります。

4 食べものへの無関心

私たちの体を形成している60兆個の細胞を修復し、再生するのは食べもの。その重要性を忘れてはなりません。

5 短くなる調理時間

夕食の調理時間に関する各種調査をみると最も多いのは30分~60分。これをもっと短縮したいという意向が強いようです。

6 個食、孤食、欠食の増加

1人住まいの世帯が都市生活者と高齢者に多く、個食、孤食、欠食が増えてきました。心だけでなく栄養バランスの面からも心配です。

7 加工度の高いジャンクフードの増加

ジャンクフードは、塩分高含量・高カロリーで、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが少なく、栄養バランスに欠けています。

8 フェイク食品、コピー食品の増加

食品加工技術の高度化によって、それ「らしい」食品が数多く登場していますが、栄養成分がまったく異なります。

9 日本人の体に起きている変調

40代のサルコペニア(筋力低下)肥満と、そこから直結する高齢者のロコモティブ・シンドローム(身体機能の衰え)。男性の肥満、女性の痩せなど。

10 食情報の氾濫

テレビやネットの情報にふりまわされて、バランスのとれた食生活を忘れがちです。

問題の解決に向けて

このような問題を、食ビジネスで解決できれば、そのお店は人気を呼び、繁盛店になる、と私は確信しています。レストランやスーパーマーケットで、お客さまには食事やショッピングを楽しんでいただき、お店は解決できる食を提供する。そんな発想が必要なのではないでしょうか。

今、私たちは、「ベジマルシェボックス」という形で、おいしくて中身のある野菜を販売しています。これからは、さらに多くのみなさまに、栽培方法と土作りにこだわって収穫された野菜を、味や中身をしっかりと評価しながら、お届けしたいと考えています。

ことあるごとに食の問題を痛感する日々、野菜ビジネスで日本を健康にするために、心を新たに取り組み、努力を重ねていきます。

(取材:野菜生活研究所 クサマヒサコ)