2017 年 9 月 15 日

報道関係者各位

国際ファイトニュートリエント学会
株式会社 光文社
ヤマキ醸造株式会社
日本アムウェイ合同会社

人の健康の増進に向けて、野菜・果物のパワー「ファイトケミカルス」の大切さを啓発

「ファイトケミカルス・デー 2017」開催

ファッションモデル 長谷川 理恵さん ＆ 料理研究家 牛尾 理恵先生 登場！

忙しい日常を過ごす女性のためのつくりおき「ファイトレシピ」をご紹介！

栄養素「ファイトケミカルス」の大切さを啓発し、人の健康増進を目的に活動する国際ファイトニュートリエント学会（所在地：宮城県仙台市、代表：東北大学 宮澤陽夫名誉教授）は、後援各社（株式会社 光文社、ヤマキ醸造株式会社、日本アムウェイ合同会社）と共に、9 月 8 日(金)に「ファイトケミカルス・デー 2017」記念イベントを東京にて開催いたしました。

「ファイトケミカルス」は、健康や美容の分野で注目されている野菜や果物などに含まれる植物由来の栄養素で、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維の６大栄養素に続く「第７の栄養素」として大きな注目を集めています。野菜や果物の“皮や種”に多く含まれているため、丸ごと食べるのが望ましく、オーガニック農業で育てられた野菜や果物のほうが「ファイトケミカルス」を摂取しやすいと言われています。

イベントは、国際ファイトニュートリエント学会の会長を務める、東北大学 宮澤陽夫名誉教授の挨拶から始まりました。「本日 9 月 8 日はファイトケミカルスの日。9 は『くだもの』、8 は『やさい』を指しています。今、日本人の全世代で果物・野菜の摂取量が不足しており、このファイトケミカルス・デーをきっかけに、果物・野菜に含まれるファイトケミカルスを沢山摂取してもらい、皆さんの健康に役立てて欲しいですね」と「ファイトケミカルスの日」を宣言しました。

その後、今回のスペシャルゲストであるファッションモデルの長谷川理恵さんと国際ファイトニュートリエント学会の天ヶ瀬晴信 代表理事が登壇。ファイトケミカルスについてのトークセッションが行われました。ファイトケミカルスが美容にも関わる栄養素であることの説明を受けて、長谷川さんからは「ファイトケミカルスは、美容と健康にもってこいの素晴らしい栄養素なんですね！」とファイトケミカルスへの期待のコメントがありました。

「同じ野菜や果物でも、種類によって含まれる栄養素が異なるので、たとえば同じ赤い野菜でも、トマトを食べたら、次はパプリカを食べるといったように、なるべく多くの栄養素を摂り入れようと心がけています」と、長谷川さんがその意識の高さを覗かせると、宮澤名誉教授と天ヶ瀬代表理事も感心している様子でした。

続いて、9 月 16 日(土)に発売される、レシピブック『美と健康の つくりおきファイトレシピ』をもとに、ファイトケミカルスをテーマにした、つくりおきレシピが紹介されました。レシピを考案した料理研究家の牛尾理恵先生が登壇し「ラムととうもろこしのスパイスマリネ」のクッキングデモを実施。試食をした長谷川さんは「スパイスがよく効いていて、白いご飯との相性もピッタリで子供たちが喜びそうな味付けですね！うちの子供も喜びそう！」と家庭でも挑戦してみたい旨をコメント。長谷川さんの実演では、自宅でもよく作っているという「カラフルミニトマトのコンポート」のレシピを紹介。味見した天ヶ瀬代表理事が「美味しい！体にいいものは不味いと言いますが、体に良くて美味しいって幸せですね！」と感想を述べ、手軽にできて、クオリティの高い料理であることがうかがえました。

最後に長谷川さんより「先生方のお話をお聞きして、やはりファイトケミカルスは健康や美容に大事な栄養素であり、欠かせないものと感じました。自分の目で食材を選んで、なるべく日々の食事から、少しでも多くのファイトケミカルスを体に摂り入れたいと感じましたし、家族にもファイトケミカルスが豊富に含まれる食材を積極的に食べてもらいたいなと思いました。今日はとても良い勉強になりました」と家族の健康を願う女性としてのコメントがありました。

■インスタ映え間違いなし！ 5 カラーがキレイな「ファイトランチボックス」！

イベント後には、色彩豊かな料理をランチボックスに取り分けてオリジナルの「ファイトランチボックス」を作り、ご試食いただく時間を設けました。レシピブックから 17 種類のお料理がビュッフェ形式で準備され、参加した方々は 5 カラーを 1 種類ずつ選び、自分だけのランチボックスを創作。長谷川さんにも体験いただき、「とにかく彩りが綺麗ですよね！少しずついろいろな種類が食べられるのも楽しくて、良いですね！」とコメントいただきました。

※当イベントの資料は、以下のサイトでご覧いただけます。
www.globalphytonutrient.org/symposium.html

■ファイトケミカルスについて

「ファイトケミカルス」は植物に含まれる有用成分の総称で、活性酸素を吸収する力を持ちます。自由に動き回れない植物が、その場で紫外線や雑菌などから自分の身を守るために作り出します。ストレス、紫外線、大気汚染、飲酒など、様々な要因が人間の中で活性酸素を発生させます。活性酸素は人間の細胞を酸化させて老化を促進します。「ファイトケミカルス」は炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維の 6 大栄養素に続く、「第 7 の栄養素」として大きな注目を集めています。

■国際ファイトニュートリエント学会について

近年、植物由来の栄養素であるファイトケミカルスが、世界中で注目されています。国際ファイトニュートリエント学会は、この分野の世界中の識者が一堂に会し議論を深めることで、有益な研究情報を共有しさらなる研究の発展に寄与すること、そしてファイトケミカルスの有用性を健康維持や増進に役立てていただくため、広くその知識を世界に向けて発信していく目的で設立されました。
http://www.globalphytonutrient.org/