

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
 名古屋にて、「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」をご紹介します！

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、10月6日（金）に「ファイトケミカルス・デー 2017」記念イベントをアムウェイ・プラザ名古屋にて開催いたしました。本イベントは9月に東京、大阪でも行われ、今回は3回目の開催となりました。

「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、「日本人の全世代において、果物・野菜の摂取量が不足しています。美容や健康維持が期待されるファイトケミカルスが最近注目されており、ぜひ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について紹介しました。続いて、在名古屋米国領事館のゲーリー・シェイファー首席領事が登壇し、「名古屋には手羽先や味噌煮込みうどんなど、美味しいお料理がたくさんあります。つい食べ過ぎてしまいますが、ファイトケミカルス豊富な新鮮なお野菜も毎日たっぷり摂るようにしています。オーガニックブームの米国でも注目されているファイトケミカルスが、日本でも浸透することを心から願っています」とご挨拶されました。

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、「美容や健康のために、ファイトケミカルスを摂取することは重要だと感じました」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。



トークセッションの最後に、長谷川さんは普段の食生活について、「お料理する際にはなるべく旬の食材で、少量でもいいので多くの種類の食材を摂取することを心がけています。最近では、オーガニックのブルーベリーを皮ごとふんだんに使ったタルトを作るなど、デザートでもファイトケミカルスを意識しています」と語りました。

続いて、9月16日(土)に発売された、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「簡単なのに美味しいって素晴らしい！子供も食べやすい味付けですし、とっても良いですね」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「カラフルミニトマトのコンポート」のレシピを紹介。シェイファー首席領事は、「デザート感覚で何個でも食べたくなりますね！」とコメント。最後にレシピ本からもう1品、米国産のブルーベリーと豚のスペアリブを使ってレシピが再現された、「スペアリブのブルーベリー煮」を天ヶ瀬代表理事とシェイファー首席領事が試食。シェイファー首席領事は、「お肉がとろけるように柔らかくて、ブルーベリーも米国ならではの味ですね！」と大絶賛していました。

最後に長谷川さんより「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摂り入れたいと思います。今日はとても良い勉強になりました」とコメントをいただきました。



■ 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、「どれも彩りがきれいで17種類もあり、少しずついろんな種類が食べられるのも楽しくていいですね！」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」は植物だけ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の健康増進機能が、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/>

【本件に関する報道関係の方のお問い合わせ】

国際ファイトニュートリエント学会 PR 事務局 (株)アンティル内 担当: 吉田・品竹・飯島
TEL: 03-5572-6061 FAX: 03-6685-5267 Email: GPS@vectorinc.co.jp