

# 野菜の機能性がよくわかる 貴重なデータ満載!



- 15年間、2万サンプル以上の野菜を分析して得た、食といのちのつながりを説く
- 抗酸化力を中心に、野菜の機能性についてわかりやすく解説
- 食材の組み合わせ、調理の仕方によってチカラがアップする例を紹介
- 野菜を中身で評価し、農業から流通、市場までを変革する新しい価値を提唱
- ヒトの健康から土壌まで、野菜に関連する研究の最前線からの報告
- 食ビジネスにたずさわる方はもちろん、野菜に関心のある方必読の書

2万サンプル以上の野菜を分析してわかったこと

## おいしいものは体にいい

A5判 120ページ フルカラー

定価 本体1500円+税

ISBN 978-4-903458-11-3

2013年11月13日発行 株式会社エフビー



丹羽真清 (にわますみ)

デザイナーフーズ(株)代表取締役社長、  
デリカフーズ(株)代表取締役社長。  
食べ方をデザインし、外食産業が「食の病院」、食品メーカーが「食の薬局」になるための情報提供、商品開発、企画提案を行うとともに、大学などの各種研究機関と提携し、食で医療費を削減し、日本を健康にしていくための活動をしている。

野菜の種、育てる圃場の土、季節と栽培方法、物流と鮮度、加工方法と栄養、調理方法、食材の組み合わせによる健康効果、食べたときの体のなかでののはたらきなどを分析し、食にエビデンス(科学的根拠)をつけていきたいと考えている。

集積された野菜のデータは、圃場と栽培方法の基礎になっていくであろう。安心安全な農産物を安定的に

生産することは国家の繁栄につながる。データに裏づけられることによって日本の農業は強くなり、海外市場でも揺るがぬ優位性を確立できるに違いない。国家の基礎は食とそれを支える農業である。「食」はヒトを支える。ヒトの活動の源は「食」であることを重ねて申しあげておきたい。

「あとがき」から

# 推薦のことは



## 野菜を食べて元気アップの 凄い本が出た

及川紀久雄

●新潟薬科大学名誉教授

野菜の科学分析結果から人のいのちという視点で機能性評価を行い、2万数千サンプルにも及ぶ分析数と評価データを持つ機関は、国・民間・大学を含め世界に例を見ない。その会社は著者が代表取締役を務めるデリカフーズ(株)とデザイナーフーズ(株)である。データを余すことなく紹介し、チカラをさらにアップする調理法やメニューを公開している。元気アップ、健康長寿のバイブルであり、全国民必読の書である。

## 研究者や野菜の栽培家など 幅広い読者に必読の書

大澤俊彦

●愛知学院大学教授

本書は、15年以上にわたる野菜の研究の総決算ともいえる素晴らしい内容で、理解しやすいように、噛み砕いて執筆しておられます。15年前にいっしょに始めた抗酸化機能の研究以後、丹羽氏の幅広い研究分野での活躍は目覚ましく、栽培から安全性、調理の重要性など、「野菜のチカラ」を熱く語っておられます。本書は、一般の読者だけでなく研究者や野菜の栽培家など、幅広い読者に必読の書と確信し、心から推薦します。

## 農家の創意工夫による 「生産イノベーション」を

尾崎弘之

●東京工科大学教授

丹羽さんの企業理念に賛同される野菜生産者は少なくないはずです。ただ、農業は自然の気まぐれに左右され、効率性をとことん追求することはできません。農家の創意工夫による「生産イノベーション」が極めて重要で、旧来の流通、規制、TPP反対運動等によって阻害されてはなりません。経済の成長戦略がうまく機能すれば、丹羽さんの理念実現も早まるはずです。

## 「おいしいものは体にいい」 出版に寄せて

金谷節子

●金谷栄養研究所

わが国の医療費の50%は、がん治療に伴うものといわれる。医療費抑制は緊急の課題であり、健康の自主管理が求められている。人は、「日々、口から入る食物」を原材料に身体を作り替え、生きている。本書は、人が、人類進化の過程で獲得した「おいしいミラクルな食物」に学び、「限られた地球という惑星」で生き延びるための「未来への警鐘」を鳴らすテキストだ。

## ぜひ、野菜のチカラを 知って下さい

亀井加恵子

●京都工芸繊維大学教授

「おいしくて、なおかつ機能性の高い野菜を食べたい!」というのが、丹羽真清氏と共同研究を開始するきっかけでした。私たちは、野菜の機能性を科学的に分析し、評価することに挑戦しています。どの野菜にどんな機能性があるのか、丹羽氏とともに真剣に考えています。本書は丹羽氏の長年の研究成果をまとめたものです。ぜひ、野菜のチカラを知って下さい。

## 健康長寿社会の実現に 向けて

河野雅弘

●東京工業大学特任教授

最先端の抗酸化研究技術を応用して野菜や果物のもつ未知の機能を明らかにし、生活習慣病の予防に役立てようとする壮大な挑戦が始まっている。本書は過去20年間の活性酸素・フリーラジカル研究を実学(日常生活)の中で具現化する試みについて解説されている。野菜や果物の抗酸化機能について、たくさん計測結果からやさしく書かれており、日常生活での基礎知識を取得する実学書として推薦できる。

## すぐれた食材の発掘と 活用に向けて

續 順子

●椋山女学園大学教授

私が属していた研究室で卒業研究を行った丹羽真清さんのテーマは、もやしの生長過程でのビタミンCの分布調査でした。今回の主題、野菜の「チカラ」に連なる関心の芽生えを感じます。すぐれた食材の発掘と活用に向けて積み重ねた分析技術に加え、新たな分析法も駆使した今回の著作も、具体的に説得力があり、読者を深く傾かせること請け合いです。

## 「野菜のチカラ」は 親の新しいフレーズに

田嶋邦彦

●京都工芸繊維大学教授

私は野菜の抗酸化活性の物理化学的な評価について、著者と共同研究しているが、「活性」の正確な分析と計測は学術的なハードルが高く、技術的にも容易ではない。本書は、科学的なエビデンスに基づいて「野菜のおいしいチカラ」を理解しようとする、著者のライフワークの一里塚である。「野菜のチカラ」は、親が子どもに野菜を食べさせるための新しいフレーズになるであろう。

## 野菜の品質に関する 膨大なデータの集大成

豊田剛己

●東京農工大学教授

本書はデザイナーフーズ(株)がこれまでに精力的に分析してきた野菜の品質に関する膨大なデータを集大成したもので、従来から漠然と信じられてきた野菜の機能性に関して科学的なエビデンスを提示している。現在、私は高機能野菜を生産する土壌条件を明らかにすべく、デリカフーズ(株)と共同研究を実施中である。近い将来その成果を公表したい。

## 食べものの体への 有効性は明らか

西村訓弘

●三重大学教授

健康を支え、いのちを創る源が食べものです。私がデリカフーズ(株)と行っているゼブラフィッシュの研究でも食べものの体への有効性は明らかになっており、近い将来治験に入りたいと考えています。食べものの役割を再認識することが、日本の農業と地域社会、それに全ての人々を守ることとなります。本書は、そのことを思い出させてくれる良書です。

## 「目からうろこが落ちる」 多くの新事実に出会う

渡辺和彦

●東京農業大学客員教授

野菜は健康に良いが、種類、品種、栽培時期、栽培方法、調理の仕方、そのチカラは大きく異なる。著者は10年以上前から各種分析をされており、その数は2万サンプル以上に及ぶ。野菜を口にする消費者のみならず、生産・流通、外食産業に関わるみなさまにも一読をお勧めしたい。「目からうろこが落ちる」多くの新事実に出合えます。

## 野菜の秘密を 解き明かしてくれる

渡邊 昌

●(社)生命科学振興会理事

私は食育推進委員を務め、医・食・農連携の重要性を知り、栄養素以外の機能性成分に注目してきた。野菜も果物もいのちを紡いでいる。人はそのいのちを食べて自分のいのちを養う。著者の両親が農業をしていたこと、栄養学を学んだこと、その後、野菜の分析研究を10年以上重ねてきて見えてきたのが、野菜のチカラ。この本は野菜の秘密を解き明かしてくれる。