

「JNF交流会2018」が取材されました！

健康産業新聞(第1638号・2018年2月21日発行)

[8] 第1638号●2018年2月21日 (第1・3水曜日発行)

健康産業新聞

食系

●Food's

和食の健康効果、昆布の旨味成分に注目 「和食と4大和食材の健康美容機能」セミナー

日本ニュートリション協会

日本ニュートリション協会（東京都中央区、☎03-3549-1181）は2日、東京ビッグサイトTFFビルにおいて「サプリメントアドバイザー交流会」を開催した。基調講演では、アンチエイジング料理スペシャリストの堀知佐子氏が「和食と4大和食材の健康美容機能」と題して講演。4大和食素材（大麦・昆布・豆腐・魚）のひとつである昆布は「安心・安全のナチュラルフードであり、非常に健康効果が高い」とした。昆布に含まれる豊富な“カリウム”は、体の塩分を排出するため、食塩の害を防ぐこと。昆布の“旨味”は、余分な体脂肪の蓄積を抑えることを説明した。

さらに、“日本人の腸内細菌は、海藻を分解しやすいように進化した”とする海外の論文について紹介。古くから海藻類を食べてきた世界唯一の民族といえる日本人の腸には、海藻を分解する腸内細菌



がいるとの研究結果を示した。フランスの研究グループが、海藻に含まれる多糖類を分解する特殊な酵素を発見。この酵素をつくる遺伝子について、“日本人の腸の中でのみ見つかっている”とした。

後半は、座談会「食材と栄養摂取の知恵について考える」が行われた。日本ニュートリション協会理事の一楽智也氏は、和食が注目された1977年の“マクガバンレポート”について説明。肥満大国になることを危惧したアメリカ政府が7年間調査した結果、和食が健康に良いとの結論に達したこと等を紹介した。