

『あったらいいな』を実現するために…。
三つの要素のベストを尽くします。

焼きそば、焼きうどん、天ぷらそばにたぬきうどん。ナポリタンにミートソース。過去、私たちの目標はそれらの商品を棚に並べることでした。レストランに行かなくては食べることが出来ない商品がコンビニで買うことが出来る。あったら便利、いつでも食べられる。大きな変化に多くの人は喜び、便利な生活を享受してきました。そういえばおにぎりだってコンビニの棚に並ぶまでは売っている店には限りがあったものです。

私たちの『便利さ』に対する欲求には限りはありません。もっと美味しいものを食べさせて欲しいし、生活をもっと便利にして欲しい。コンビニに売ってないものなんて無くして欲しい。そんなことを思っているのかもしれない。そう、『コンビニエンス』の意味を改めて考え直さなければならぬのかもしれない。

あったらいいな…それがいつの間にか『なかったらいやだ』にかわり、私たちの求める便利さはますます高度になり天井は見えません。

店に並べさえすれば買って頂けたのは当に昔のこと。美味しさが選別され、売れない商品が溢れてきました。それが今では美味しいのは当たり前のこと。そして美味しいだけでは買って頂けない時代に突入しています。

美味しくて更に安い商品。少なくも私たちがそう思っている商品。果たしてそれは買って頂けるものでしょうか？答えはNOです。安くて美味しい。けれどいつまでも売れ残っている商品はたくさんあります。

食品は『料理』『物流』『包材』の三つが有機的に絡み合っただけ出来たものです。どれひとつかけても形を成しません。どんな美味しい料理でも運ぶことが出来なかったら食品にはなれない。適切な包材がなくても食品ではない。それは美味しい料理で停まってしまいます。

今、人々が欲しがっているのは便利で美味しい『出来たての味』ではないのでしょうか。

作り手の理屈ではなく、生活者の目線でみたそれを創っていきましょう。

料理でしか表現できなかった『出来たての味』。食品を形作る三つの要素のベストを尽くし、まるで出来たての料理のような食品を店の棚に並べることに私たちはチャレンジします。



- message
欲しい商品が売れる商品…。
隠れている『あったらいいな』を実現するために
- report
おいしいものは旬にかぎる “食べあわせについて考える”
- 包装食品のものさし (No.12)
2.包材は消費者との橋渡し
- 情報BOX
『あったらいいな』を実現するために…。
三つの要素のベストを尽くします。



欲しい商品が売れる商品…。
隠れている『あったらいいな』を実現するために

不景気です。
どうしようもないほどの
不景気です。仕事を失い、住むところを
追われ、街角にたたくむ人の姿をこのところよく見
ます。悲しい、とても悲しいことですが、現実には厳しいも
のです。一体誰が悪いのだ？と力んでも事は変わらないでし
ようが、文句のひとつも言いたくなるのは人情でしょう。
私たち生活者も生活を守らなくてはなりません。余分なものは買わない。
少しでも安いものを買いたい。我慢できるところはじっと我慢する。そう思
うのは当たり前のことです。

生活者の意識がこんな状態でも、店には商品が溢れています。食品製造会社はよ
り美味しいものをより安く提供しようと一生懸命です。小売の方々も生活者に受け入
れられる商品企画に躍起になっています。ここまでやるか？と目を疑うような商品が
棚を埋めています。

それでも思うようには買って頂けません。なぜでしょう？
私たちは作り手のエゴに陥っているのかも。売り手の理屈でものを並べてしまっている
のかも。いつの間にか生活者の目線から遠いところで生活者を語ってしまっている
のかもしれない…。もしそうだとしたら、売れない理由は簡単です。
店を溢れんばかりに積み上げている商品の数々は今の生活者の『欲しい』を実現
化したものでしょうか？確認しなければなりません。

生活者が、お客様が今何を欲しているのか…何を困ってらっしゃるのか…。

当たり前のことに改めて気づき、原点に立ち返り作り上げましょう。

貴方は今、何に困っていますか？何が欲しいですか？
私達は何に困り、何を欲しがっているのでしょ
うか？



おいしいものは旬にかぎる “食べ合わせについて考える”

愉しくも、やがて寂しき…食べ合わせの季節

八月、薬月（はずき）。花火、カキ氷、海水浴、蚊取り線香、蟬の声、入道雲、夏休み、お盆、川遊びなどなど。楽しいことがいっぱいあって、そしてとても寂しくなっていく月。

これが子どもの頃の八月。ちょっと感傷的でしょうか。

私見はともあれ、うとうしい梅雨が終わり、いよいよ夏到来。関東では今年の梅雨明けは平年より6日、昨年より5日早かったそうです。高温多湿の我が国では、それなりに梅雨時とは違った辛い時季ではありますが、それを忘れさせてくれるような食材も豊富。暑さで消耗する食欲・体力を補うようなものが、たくさんあります。しかし、昔から梅雨時と並んでこの時季は悪い「食べ合わせ」が話題になる季節。今回はこの「食べ合わせ」について調べてみました。

「食べ合わせ」とは古くからの言い伝え？

「食べ合わせ」という言葉は、若い方には耳慣れない言葉かもしれませんが、中高年の方は子どもの頃から聞きなれた言葉ではないでしょうか。

「うなぎを食べるとき、いっしょに梅干を食べちゃいけないよ」「どうして?」「食べあわせだから。お腹こわすからよ」「どうしてそうなるの?」「おばあちゃん、そのまたおばあちゃんの頃からの言い伝えなの」「ふーん」「てんぷらとスイカもだめよ」「・・・」

どうやらこんな会話で、うなぎを食べたときは大好きであっても、梅干は食べなくなったり、てんぷらとスイカは鬼門と思うようになった、というご記憶、ありませんか?

このほかにも、「かにとスイカ」「えびとかほじゃ」「柿とそば」「てんぷらにカキ氷」などなど、タブーとして教えられた「食べ合わせ」がかなりあるはず。これらは長い年月をかけて、連綿と言い伝えられてきたもの。正しいか、正しくないか理由はとにかく、そう教えられてきたから、ずーっとそう思い込んできて、未だに信じられているものも少なくありません。すべて正しいとは言えませんが、正しいものもあるのです。

それは「養生訓」から始まった

「食べあわせ」が一般的に広がったのは、江戸時代中期、貝原益軒（かいばらえきけん）が著わした「養生訓」から。これは儒学者だった益軒が、長寿を全うするための健康的な生活の仕方を説いた、いわば人生の指導書。その「巻四 飲食 下 四十一 同食の禁」に90種類もの戒めを載せています。その中に「うなぎと梅干」も「てんぷらとスイカ」もありますが、「うなぎと梅干」については間違い。梅干は胃酸を濃くするから、うなぎの油分の消化を助けます。また「てんぷらとスイカ」は、油分の多いてんぷらと水分の多いスイカをいっしょに食べると胃液が薄まり、消化不良を起こすことがあるので胃腸の弱い人、とくに下痢気味の人は避けるのが無難ですから正しいといえるでしょう。

科学的裏付けや立証する医学的根拠もない時代に、こんなに多くの「食べ合わせ」を言い伝えや経験から導き出したのは、他の意味もあったようです。

たとえば「うなぎと梅干」については、次のような戒めから、「食べ合わせ」の迷信が生まれたといった説があります。

- ①ぜいたくの戒め説
梅干は胃酸を分泌させ、食欲を増進させる。そのため、高価なうなぎをたくさん食べるから、ぜいたくを諷めて
 - ②過食の戒め説
うなぎも梅干も食が進む食材。脂っこいうなぎも梅干を食べながらだと口の中がスッパリして、つい食べ過ぎるから
 - ③栄養の消失説
梅干は脂っこい食べものをサッパリさせる性質があるので、体内でうなぎの栄養分が消されてしまうのでは… など
- というのですが、だれがいつ言ったのか、真偽のほどは分かりま

せん。

「食べ合わせ」の妙

かつては「食べ合わせ」というと、「悪い食べ合わせ」を指したものでした。しかし現在では、「良い食べ合わせ」の方に目が向けられています。それは個々の食材の持つ栄養素を最大限に生かすことができる組み合わせで摂取することにより、2～3倍も効果を発揮させることができるということ。すなわちこれが「良い食べ合わせ」なのです。

たとえば、ビタミンEは若返りのビタミンともいわれ、強力な抗酸化作用で老化やガンの原因になる活性酸素を抑える働きがありますが、ここにビタミンCが加わるとEの活性が持続し、より効果を発揮します。また、骨を丈夫にしたいと思い、カルシウムを多く含んだ食材を多く摂る場合も、カルシウムの摂取を助けるビタミンDを多く含む食材もいっしょに摂るとカルシウムの吸収量が増加し、より効果的です。

身近な食べものでの例を挙げてみましょう。彩りだけでなく、絶妙に体に「良い食べ合わせ」が考えられています。

- ステーキ+クレソン
クレソンは消化を促進し、ステーキを焼くときに使う調味料の塩による口中の渴きをとる働きがある。
- トンカツ+キャベツ
老化防止と疲労回復。キャベツは植物繊維が豊富で、トンカツの油分の吸収を抑える。トンカツはカロリーが高いが、キャベツはカロリーを燃やす働きがある。
- お寿司+ガリ
ガリは殺菌と消化促進の役割をもつ。ガリはその抗菌効果で生魚の毒を消し、食中毒を予防する。また胃の働きを整え、消化を促進する働きがある。
- カレー+らっきょう
胃もたれを防ぎ、食欲を増進させる。らっきょうの香りに含まれる硫化アルカリが胃の働きを助ける。また、カレーの辛味を軽くし、食欲増進をさせる働きもある。
- 刺し身+わさび・シソの実
殺菌作用で食中毒を防止。刺し身はナマだから食中毒を起こす菌が発生しやすいが、それを防止する効果がある。また、胃の働きを高め、消化を助ける働きもある。

現代の「悪い食べ合わせ」は

いわゆる現代の「悪い食べ合わせ」は、食材の持つ栄養素の相殺効果になってしまう食べ合わせをいいます。身近な例をいくつか挙げておきます。

- トマトvsきゅうり/だいこんvsニンジン
トマト・だいこんにはビタミンCが豊富に含まれているが、生のきゅうり・ニンジンに含まれるアスコルビナーゼには、ビタミンCを酸化させる働きがある。アスコルビナーゼは酸に弱いので、生で食べるときは酢やレモン汁、オリーブオイルをかけると良い。また、熱にも弱いから加熱すると良い。
 - レバーvsみょうが
レバーは栄養素の塊といわれ、新陳代謝を活発にする働きがあるが、みょうがの苦味物質が胃腸の働きを抑えるため、レバーの栄養素の吸収を妨げてしまう。
 - 豚肉vs冷たいソバ
豚肉はビタミンB1が豊富で、脳や体のはたらきを活発にするが、体を冷やす働きもある。この食べ合わせは胃を冷やし、栄養素や有効成分の吸収を妨げる。
 - ほうれん草vsゆで卵
ゆで卵の硫黄分がほうれん草の鉄分の吸収を妨げる。(目玉焼きなどはよし)
 - ナスの漬物vs冷たいソバ
ナスの漬物は体を冷やし、ソバは胃を冷やす作用がある。したがって下痢をしたり、手足が冷えることになる。冷え性の人は避けた方が良い。
- どうやら「悪い食べ合わせ」は、体を温める食べものと、冷やす食べものの組み合わせがその主流のようです。ちょっとこのへんを頭に入れ夏の食材をお楽しみください。

2.包材は消費者との橋渡し

(2) 消費者の目

前号では、**食品添加物の安全性については**、現在の技術水準に照らして、添加物の様々な毒性試験データを基に無毒性量や一日摂取許容量などを求めるなど科学的な根拠に基づいて評価されることを述べました。そして、安全性評価の前提は、人に「無条件で絶対無害な化学物質はない」ということでした。このことを「**リスク**」という別の言葉で引用すると、食品添加物を含む科学物質の有害な作用が現れる確率を「**リスク (危険性)**」といえます。すなわち、**リスク=0**の食品添加物はないということになります。

食品添加物の安全性評価は摂取される量とある条件のもとで発生するリスクを見積もることです。これを「**リスクアセスメント (危険性評価)**」といいます。

食品添加物に関しての安全性確保とは、リスクマネジメントをする、すなわち、

- ①食品添加物のリスクをゼロに近づけるために努力すること
- ②安全と認められている状態を継続維持すること
- ③また、リスクコミュニケーションする、すなわち、リスクについて正確な情報を提供することです。

これらのことを踏まえて、生産者側は食品の原材料表示欄で原材料の中に食品添加物の情報を提供するのですが、消費者は実際のところ食品表示を見ても添加物の良否の判断はできないのだと思います。従って、食品を提供する側で食品衛生法、JAS法、業界基準などに準拠して使用する添加物について問題のないようにすることで

何れにしても、食品添加物はできるだけ少なくする方向でモノづくりの技術の向上を図るべきでしょう。

この号では、さらに、原材料表示欄で消費者が気にする「**遺伝子組み換え食品**」について触れます。この「**遺伝子組み換え食品**」は、平成13年4月から食品衛生法及びJAS法で表示が義務付けられました。表示の対象となる食品は、**大豆、とうもろこし、ばれいしょ、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜**など農作物ならびにこれらの加工食品(粉体とか菓子類、その名前は割愛します)です。表示には**義務表示**と**任意表示**とがあり、表示例としては、表1のようになります。

この表で注意する点は①(生産・加工・流通の各段階で**分別生産流通管理**が行われている場合)②(生産・加工・流通の各段階で**分別生産流通管理**が行われていない場合)と()書きしている内容です。すなわち、遺伝子組み換え食品と非遺伝子組み換え食品が生産・加工・流通の各段階で混入が起こらないように管理されているかないか、ということで表示方法が異なることです。

商品の原材料表示欄でよく見かけるのが、一番良く利用される**大豆 (遺伝子組み換えでない)** という表示です(表2例参照)。この場合は、生産・加工・流通の各段階で**分別生産流通管理**が行われている場合に相当し、この大豆は、非遺伝子組み換えの大豆であることを表示し

ているのです。

それでは何故遺伝子組み換え食品は嫌われるのでしょうか。

そもそも遺伝子組み換えとは何でしょうか。食辞林によると、**遺伝子**は細胞核中に存在して形質発現とか、同一増殖とか、突然変異の能力を持ち、化学的には二重らせんの構造をもったデオキシリボ核酸 (**DNA**) というものです。**組み換え**は、**遺伝子操作** (遺伝子組み換えを行う技術、すなわち、酵素を用いて遺伝子を切断・再結合の操作) によって**DNA**をつなぎ合わせた新しい組み換え**DNA**を作成し、それを生細胞に移入し増殖させることです。これまでに大豆、とうもろこしなど農産品の防虫対策として遺伝子組み換えを応用して得られた食品が遺伝子組み換え食品です。この方法は生産・作業効率を高めるのに有効な技術といわれています。

しかし、**遺伝子組み換え食品は、現在までの報告では「安全性の評価」が十分にわかりやすく消費者に伝えられていないので、DNAの自然交配で得られるものとは違って、何か変なもの、異質のものを食べさせられるのではないかという消費者の不安感があり、受け入れられないのだ**と言う訳です。しばらくはこの状態が続くでしょうが、人口の変化と食糧事情によっては遺伝子組み換え食品の必要性が求められる日がくるかもしれません。遺伝子組み換えを含むバイオテクノロジーは科学技術の成果であり、安全性の評価が見直され、その有用性は今後私たちの生活にも認められるようになると思います。

(表1) 遺伝子組み換え商品の表示

遺伝子組み換え食品の義務表示	
遺伝子組み換え食品の場合 (生産・加工・流通の各段階で分別生産流通管理が行われている場合)	「遺伝子組み換え」と表示
遺伝子組み換え食品と非遺伝子組み換え食品が分別されていない場合 (生産・加工・流通の各段階で分別生産流通管理が行われていない場合)	「遺伝子組み換え不分別」と表示
遺伝子組み換え食品の任意表示	
非遺伝子組み換え食品の場合 (生産・加工・流通の各段階で分別生産流通管理が行われている場合)	「遺伝子組み換えでない」と表示

(表2)

名称	納豆
原材料名	丸大豆 (遺伝子組み換えでない)、納豆菌、たれ (たん白加水分解物、しょうゆ、ブドウ糖果糖液糖、砂糖、醸造酢、醸造調味料、塩、食塩)
内容量	納豆45g
賞味期限	下面の下部に記載
保存方法	要冷蔵 (10℃以下) にて保存してください
製造者	〇〇株式会社 〇〇市〇〇町〇〇番地