



I-OWA マンスリー・セミナー座談会より 野菜を語ろう & 試食会

座談会：大江 加代氏、参加者のみなさま、岡本 和久
レポーター：赤堀 薫里

試食会では、朝まで木になっていた採れたてのトマト(麗華)と、山葵漬けの胡瓜(スーヨー)や枝豆の塩茹でを食感を楽しみながら夏野菜の素材そのものの美味しさを頂きました。

大江 | 旬であり新鮮であることが、美味しさの8割を決め、残りの2割は好みにもよりますが、品種だと言われています。

参加者 | 資産配分みたいですわね。

岡本 | 同じ旬のものでも、スーパーで大量に売っている物と、証券会社で大量に売っているものでは随分違いますね(笑)。



参加者 | 枝豆は、昔と比べて旬の時でも高くなりましたね。蜜柑と枝豆は物凄く値上がりした代表ですわね。

大江 | 蜜柑に関して言えば、昔は蜜柑農家さんが多かったけれど、オレンジの自由化で蜜柑農家さんも減り、消費量が減っている果物の一つです。残っている蜜柑農家さんは、それでも売れているので強気な姿勢で価格は下げないですね。

また、売り方も「ちょっと美味しくして高く売る」というビジネススタイルになりつつあります。例えば、代表的なものが苺です。昔は名前入りのパックの苺は売っていませんでした。今は「とちおとめ」や「あまおう」等の名前が入っていると高くてもつい買ってしまふ。

ただ、美味しくて安い物を買わなくなってしまうと、作らなくなってしまうという悪循環に陥ってしまいます。中国等の安全性が不確かな野菜に、安いからといって接近してしまうと、また作る人が減ってしまう。できればコストがそこそこでも、「美味しい」という所に、銘柄の目利



長期投資仲間通信「インベストライフ」

きではないですけど、野菜も目利きで美味しい所にお金を投入してくれると野菜を作っている人が生業としてやっていけますね。

岡本 | 例えば、食事全体の中で肉類、魚類、野菜類の配分比率はどう考えたらいいですか？

大江 | 食事全体の話で言うと、家庭科の授業みたいなものですが、タンパク質を全くとらないことは、体の機能としてはよくないので、タンパク質も2割ぐらいはとった方がいいでしょう。穀類のようにエネルギーに変わるものは、働き方によってそれぞれ異なってくると思います。ビタミンをとるには、野菜と果物になりますが、4割くらいですかね。

岡本 | それでは野菜がコアですか？

大江 | 私としてはそうですね。どうしても野菜の中に含まれているビタミンやミネラルは、その中の一部ですから、必然的に野菜の量は多めになりますね。

参加者 | ポートフォリオも人それぞれリスクが違いますから、野菜も同じように人それぞれですね。とにかくバランスよく食べることが大切ですね。

大江 | 野菜も季節ごとに変えていくことで、ビタミンも変わっていきます。

参加者 | 野菜と果物はすごく似ていますよね。私はあまりフルーツを食べず野菜が好きです。でもフルーツは別のカテゴリーと思った方がいいのでしょうか。

大江 | フルーツは、ビタミンCが多く含まれているモノが多いですね。また、ビタミンではないのですが、フレッシュになるような要素があると思います。野菜には少なくとも果物に多く含まれているものの中に水溶性の食物繊維があります。食物繊維というと、牛蒡のような不溶性の食物繊維のイメージが非常に強いでしょう。水溶性の食物繊維とは、納豆や海藻のようなゲル状のネバネバ、ドロドロしている感じのものです。ジャムを作る時にトロツとしますね。あれは水溶性の食物繊維です。

水溶性と不溶性とは役割が異なります。不溶性の食物繊維は腸等で、不要なものを巻き込んで便の嵩を増やし、蠕動運動を促す働きをしています。水溶性の食物繊維は、ネバネバドロドロなので、悪いものを吸着して、便を固くしすぎず柔らかい状態にして排便をしやすくする機能がある。

日本人は欧米人と比べて、腸が長いので、水溶性の食物繊維を多めに取った方がいいと言われていています。便秘外来の先生の本によると、本来、水溶性食物繊維3に対して不溶性は1の割合でとらなくてはならないのに、多くの女性は1対2の割合でとっている。つまり水溶性が少ない、もしくは不溶性が多いわけです。特に女性は食物繊維をとらなくてはと、



長期投資仲間通信「インベストライフ」

不溶性の食物繊維をとりすぎて逆に便秘になってしまう人が多いようです。水溶性の食物繊維が多く含まれているのは実は海藻ですね。

参加者 | スーパーで売っている野菜の農薬についてどう考えますか。

大江 | 農薬についてはよく言われていました。日本は農薬を使用する基準が大変厳しいので、出荷されているものに関しては全く問題がない。全く農薬を使っていないわけではないけれど、そもそも使用許可された農薬は、使用量、散布回数まで事細かに決められています。100年、毎日食べ続けても人間の体に害を及ぼさないというレベルで法律が決められているので、日本のものは大丈夫でしょう。

また、有機野菜と言われているものがありますが、これは全く農薬を使っていないわけではありません。「有機野菜」と言っている基準の農薬の種類や量が決められているので、その範囲で使用しています。全く無農薬ではないけれど、有機の方が厳しい。今、無農薬と表示してはいけないことになっています。何が有機野菜と農薬のものが違うかという、有機野菜は、農薬が少ない環境の中で育ってきた野菜ですから、過保護じゃない状態できちんと生きてきた野菜。生命力もあり強いわけです。

岡本 | 遺伝子組換えはどうですか？

大江 | 遺伝子組み換えについては、現状確認されているレベルで、危ないというものは流通していません。ただ、「危なくない」と言っても、現状検査をしているレベルでということですね。今、想像しうる範囲で、「これ位は大丈夫かな」と作られ、認証され、販売しています。

岡本 | この基準は国によって違いますよね。アメリカなんかかなり自由にやっていますよね。

大江 | 実は遺伝子組み換えで非常に多いのは、飼料です。牛さんや豚さんが食べるトウモロコシ等です。結局私達の体の中にも入っていますよね。

参加者 | いくら自分で遺伝子組換えを排除しようと思っても、加工食品やビール等から間接的に体内に入ってきてしまいますよね。しょうがないですね。

大江 | しょうがないですね。全く排除することは難しいですね。

大江 | 「美味しい」とか、これが普通ということが段々わからなくなってきてしまうところがあるので、まずは、素材にあまり味付けしないで、素材自体の味を楽しむことが必要なのかと思います。子どもは味蕾(みらい)が非常に多く、赤ちゃんから2歳くらいまでが一番多いと言われ



長期投資仲間通信「インベストラ이프」

ています。大人になるにつれて退化していくようです。出汁の味も小さいころはよくわかるそうです。塩も薄味に慣れると、その味の中で微妙な差がわかってくるようになります。

岡本 | みなさん、野菜をたくさん食べて、健康に過ごしましょう。貴重なお話をありがとうございました。