

光輝

かがやき

61
Jan.20.2024

「美味しく食べて、 地球と暮らす」

有限会社星澤フードサービス チーフマネージャー
料理研究家・飲食店経営 星澤 雅也

「毎日のごはんに、もっと!食物繊維! ～食物繊維の働きととり方の工夫～」 マイクッキングVol.53

札幌市の料理教室「料理日和」 遠藤 美貴

「美味しく食べて、地球と暮らす」

有限会社星澤フードサービス チーフマネージャー
料理研究家・飲食店経営 **星澤 雅也**



〈プロフィール〉
星澤 雅也 (ほしざわ まさや)

北海道札幌市 1984 年生まれ、39 歳
2003 年札幌私立静修高校卒業、辻調理師専門学校入学。卒業後、東京都足立区、明日香・泊舟にてホール、調理補助。06 年調理師免許取得。同年渡独し西ドイツ・ケルン市のリストランテ金太郎に就職。2 年の修業の後、四国 88 力所歩き遍路野宿での完歩を経て、北海道の料理研究家で実母である星澤幸子主催の星澤フードサービスに勤務。調理補助兼営業企画を務める傍ら、16 年 8 月家庭料理「ほしざわや」を自身で開業、身体想いの食を伝えている、現在は一日一組限定で営業。17 年から札幌テレビ放送局にて魚を使ったレシピを各月生放送での出演。19 年 4 月～同局にて「どさんこキッチン」

の毎週金曜日の生出演を担当。19 年狩猟免許取得。
2023 年パキスタンカレー専門店スパイシーガールズ開店。
二児の父 (3 歳、1 歳)。

尊敬する人～司馬遼太郎
趣味～登山・映画鑑賞・海外旅行
資格～調理師免許・蕎麦打ち初段・狩猟免許

主な活動内容
TV 出演、雑誌へのレシピ・コラム提供、フードコーディネーター、クッキングショー、食の講話、イベント出演

手作りの料理で健康に

～いつも支えて下さる北海道の皆様のために～

私は、北海道の札幌テレビ放送局で金曜日に出演でお料理を紹介する料理研究家です。同コーナーで 30 年間活躍する師匠でもある、母親を持ち、北海道の食に触れ続けてきました。全道の視聴者に支えられて生きてきたからこそ、今私が皆様にお伝えするレシピは「食べて健康に」なれるものではなくてはと考えております。テレビでは紹介できませんが、飯寿司や味噌、ベーコンまで何でも手作ります。考え方は色々あると思いますが、化学調味料や電子レンジといったものは普段もテレビでも使いません。きっと色々駆使すればより美味しく、早くなるはず。それにレトルトや冷凍食品を駆使すれば、今日はブイヤベースで、明日はビーフシチューと豪華な食事にできるでしょ

う。でも、便利な物を使わなければそれは無理なので、日々の限られた時間の中で身近な調味料を使って、いちから手作りの料理を食べる事で自然に食事バランスが整い、心身の健康に一番の近道であると信じております。

奮闘の日々

そんな折、会社にご老体の男性から電話があり「お前の作るメシまずそうだな！」と言いつけられた。ご紹介するレシピは、我々で一度全て作って味を調整していますので、私の方も「まずいはずはない！」と 30 分程まともに言い合って、結局「まずそうに見えるけど本当は旨い」という事で双方納得して電話を切りました。そして、自宅で美味しいごはんを作ってもらう為に、ひとつだけアドバイスをさせていただきました。それは料理酒ではなく清酒を使っ

て下さいという事です。料理酒がご自宅にあるようでしたら、ひと口飲んでみて下さい。しょっぱくて驚くはずです。そもそもお酒を売るのはとても面倒で、店内のどこで、どれだけ売ったかもすべて申告する必要があります。塩を入れることでお酒ではないことになって税金が掛からないので、とにかく安上がりです。ですので、私は1.8L1000円程の紙パックで売っている清酒を使っています。アサリの酒蒸しをすればその違いを実感してもらえます。

次の世代のため、 自分には何が出来るのか

ちなみに私は現在39歳、妻と3歳の娘と1歳の息子と暮らしていて、食事は私が作っています。コロナで店を潰して暇になったからできた事なのですが、今まで培った料理のノウハウを自宅で存分に発揮しているので妻には重宝されています。

私にとって2020年は父親になった年であり、コロナもあって「食や健康」とは何かをいやおうなく見つめ直す年になりました。そして、その娘が80歳まで生きれば2100年です。その頃には日本の人口は約5000万人、世界人口は160億人を突破しているようなので、かなり不安は残りますが、最低でもその頃まで地球が住みやすい場所であって欲しいです。そして彼女達が結婚の適齢期になった時に、自信をもって子供を産み育てられる健康な世界でいられるように自分に何が出来るか日々考えています。



ご家庭での夕食

地球の環境を守るのは スーパーで買い物をする私たち

地球の環境を守るというと大げさですが、実は普段スーパーで買い物をしたり、家で料理を作ったりする私たちこそ地球を変える力があると信じています。私ひとり変えたところでお思いでしょうが、1日3食で年間1095食、30年間で3万2,850回も食事をします。私などは毎晩350mlのビールを3缶は飲みますので、30年間で1万1,497L飲む事になります。まあ70歳まで元気でいられればの話ですが、私はビール会社からすれば結構いいお客さんという事になりますね。

そして我々がスーパーに求めるのは【早い・安心・安全・キレイ・安い】この5つだと思います。でも、行き過ぎたこの5つは、私たちの健康のみならず環境を破壊し、気付かないとこ

るで貧しい国の人々の生活まで脅かす事にさえなっています。我々が【安さ】を執拗に追求すれば、当然誰かにしわ寄せが来ます。SDGsの労働改善目標にもありますが、現代においても過酷な環境下で働く人々がいます。手間がかかるはずなのに、剥いて背ワタまでとってあるとても安いエビやニンニク。コーヒーなら1杯100円で生産者の取り分は2円、つまり2%の原材料費でコーヒーショップが世界中に次々とできますが、それはフェアトレードと言えるのでしょうか。

割を食うのは決まって弱い立場の人達で、それはやる気や能力というより、生れた国や環境で決まってしまう、それが我々先進国の人達のエゴだと聞かされると、どうしてもいたたまれません。

食の安心・安全について思うこと

「安心・安全」という事についての一例ですが、これから「鯛やトラフグの刺身」を安く食べられるようになると思います。それは世界で4つだけ認められている遺伝子操作が認可された食品だからです。ゲノム編集といって、酵素の「はさみ」を使ってDNAを切断し、遺伝子を書き換える技術です。体が大きくなるのを抑えようとするDNAを切ることで、可食部1.2倍の鯛や、成長性1.9倍のトラフグができるそうで、すでに売られています。高GABAのトマトも見かけますね、この3つが日本で認可され、アメリカで高リノレン酸の大豆が認可されています。日本は世界の3/4品を占める遺伝子操作食品の先進国だったようです。よし悪しは別として、この食品を売るときにその表記の必



要がない事に。そして、それがすでに売られている事を知っている人が凄く少ない事に私はショックを受けました。

そして、「キレイ」な色をした加工肉やお漬物を我々が求めると、メーカーは使いたくない物まで使ってそれに応えようとします。そもそも保存料等の食品添加物は素晴らしい技術です。特に冷蔵庫もなく、物流が整備されていない国や地域では、少々リスクがあるうが必要不可欠だと思います。でも、我々のように道の駅に行けばどこかのおばあちゃんの美味しい漬物や味噌が買えて、365日自分の好きなタイミングで買い物ができる恵まれた環境において、必要以上の見た目や消費期限の為に、少なからずリスクがある食品をわざわざ選ぶ必要があるのでしょうか。野菜もしかりで、もっと不揃いでいいはずなのに、我々が「キレイ」を求め過ぎた結果、規格外の野菜20%が捨てられるそうです。それなのに、地球の限られたエネルギーを使って地球の裏側から食材を買っています。

できることから一歩ずつ！ 家族と地球の健康を守ろう、 そして母への感謝

では、皆様からの質問にお答えしようと思えます。

「さて星澤君、あなたは普段スーパーで買い物する時、地球のどこかで強制労働に苦しむ人々に配慮し、すべての添加物を排除し、倫理的に良い物しか選ばないんですか？」。

ごめんなさい、答えはNOです、、、

それどころか「堅あげシリーズ」のポテトチップスに新味が出れば必ずチェックしますし、鯛の刺身が割引になれば飛びつきます。さらには、世界で8億人が飢えていようが、冷凍庫でよく食材を化石にします。そして、テレビの大食い番組が大好きです、ごめんなさい。

でも、買い物する時に「地産地消」は絶対ですし、自分で精米して分づき米を食べます。家

族に出す料理に時間は惜しみません。

それは、72歳になっても玄米の力を借りて元気に働き続ける母を見て、手作りして食べる事がいかに健康に役立つか知っているからです。

幼い頃は、旅行でどんなに遅く帰っても外食で済ますという事はなく、目をこすりながら家で晩御飯を食べました。お菓子はいもけんぴしか与えられず、それは恨んだものでしたが、悲しいかなこのエッセイを書いている今も隣にあるのはいもけんぴです。

お陰様で、心は折れても身体が疲れて何かできない！という事は一度もありませんでした。今よく食べる事は、自分や家族の将来への投資です。そして、スーパーで買い物をする時に何を選んで食卓へ上げるかで、地球をよくする事ができるのを時々思い出して下さい。

皆様もお忙しいとは存じますが、どうぞ手作りをしていただき、ご家族と地球の健康を守られて下さい。



師匠でもあるお母様とご一緒に

毎日のごはんに、もっと！食物繊維！ ～食物繊維の働きととり方の工夫～

一般財団法人 食と健康財団 理事・管理栄養士

札幌市の料理教室



料理日和
ryouri.nihon

「料理日和」 遠藤 美貴 (えんどう みき)



初心者でも安心して学ぶことができ、日々の料理がもっとおいしく、ますます楽しくなるマンツーマンレッスンは、最近では海外からのお客様も！教室では、定番の家庭料理の他、旬の食材を楽しむ季節の手仕事なども紹介している。料理教室に関するお問い合わせは、info@youribiyori.comへ！

「コレステロールが高いけど、お薬飲みたくなくて…。」

「最近、血糖値が高めって指摘されました。」

「便秘でお腹が張って苦しい～！なんだかイライラする！」

「太ってきたかもしれない。早食いが原因かなあ？」

栄養相談をしていると皆様からの切実なお悩みを伺います。

高コレステロールや高血糖などの生活習慣に係るお悩みも、免疫力アップにつながる腸活も、ダイエットも食物繊維が効果的であると、既にご存じの方も多いでしょう。

食物繊維には不溶性と水溶性があります。不溶性食物繊維は、便のカサを増やし、腸を刺激することにより便通を促す、早食いや食べすぎの防止に役立つ作用があります。

水溶性食物繊維には血液中のコレステロール値を下げる、食後血糖値の急激な上昇を抑えるなどの作用があるほか、ビフィズス菌や乳酸菌など、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える作用もあります。

こんな風に聞くと、コレステロールや血糖値が気になる方には、水溶性食物繊維が良さそうに思えるかもしれません。

ところが最近になって、不溶性食物繊維を多く含む穀類を食べることで、肥満や糖尿病（2型）、冠動脈疾患などのリスクが低くなるという研究結果※1が確認されました。

※1 Cho, S. S., Qi, L., Fahey, G. C. Jr. and Klurfeld, D. M.(2013), Consumption of cereal fiber, mixtures of wholegrains and bran, and whole grains and risk reduction in type 2 diabetes, obesity, and cardiovascular disease. Am. J. Clin. Nutr., 98, 594-619

さらに西洋型の食事をしている人の腸に比べて、食物繊維を多く含む炭水化物を摂取している人の腸内細菌叢は多様であるという報告※2もあります。

腸内細菌叢が多様であるということは、免疫機能の向上や健康の維持に大きく関与します。

※2 Erica, D. S., Samuel, A. S., Mikhail, T., Steven, K. H., Ned, S. W. and Justin, L. S.(2016), Diet-induced extinctions in the gut microbiota compound over generations, Nature, 529, 212-215

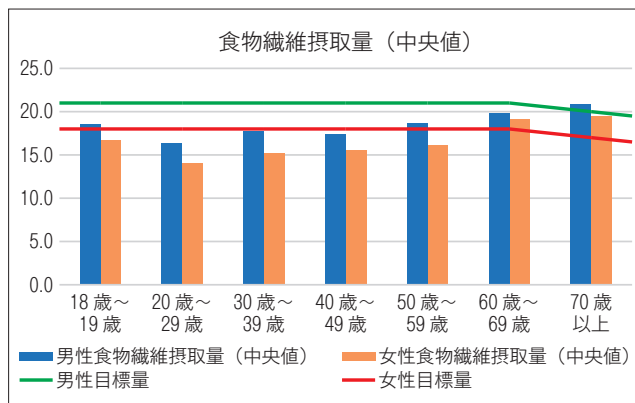
食物繊維を多く含む炭水化物といえば、真っ先に玄米や全粒粉小麦などの穀類が思い浮かびます。

玄米や全粒粉小麦などに含まれる食物繊維には不溶性が多いことで知られていますが、これらの研究結果から、不溶性、水溶性にかかわらず、食物繊維を摂取することで、高血糖や高コレステロール、腸内細菌叢に対する健康効果が期待できます。

血糖値やコレステロールが気になる、腸内の善玉菌を増やしたいからといって水溶性食物繊維を含む食品を探し、そればかり摂取するよりも、毎日の食事の中で穀類（特に未精製のもの）を食べるほうが食卓も豊かになり、食物繊維の効果も期待できるようになるでしょう。

ところで、日本人の食事摂取基準（2020年版）では、食物繊維の摂取目標量は、18～64歳では1日あたり男性21g以上、女性18g以上とされています。

ところが、令和元年の国民健康栄養調査では、各年代で表のような結果となっていました。



70歳代の男性と60歳代以降の女性以外、食物繊維の目標量を摂取することができていませんが、比較的年齢が若いうちから生活習慣病の改善や適正な体重コントロールのために食物繊維の摂取を意識しておきた

いものです。

では、食物繊維を摂取するためにどのようにしたらよいでしょう。実は、肉や魚などの動物性の食品に食物繊維はほとんど含まれず、玄米や雑穀などの穀類、いも類、野菜、海藻、果物などに含まれています。特に穀類は食物繊維の供給源として身近で取りやすい食品です。

しかし、食の欧米化で肉や乳製品の摂取が増えたことにより、玄米や雑穀を食べる機会や回数が減ってしまい、食物繊維の摂取量も減少しています。

今回は食物繊維を取れるスープを2種類紹介します。食物繊維が豊富な玄米や全粒粉のパンとも合わせることで、美味しくさらに多くの食物繊維の摂取ができます。ぜひ試してみてください。

押麦入り薬膳風スープ



栄養価 (1人分)

エネルギー	109Kcal
たんぱく質	3.0g
食塩相当量	1.4g
食物繊維総量	4.2g
水溶性食物繊維	1.3g
不溶性食物繊維	2.9g

材料 2人分

長ネギ	1/3本
玉ねぎ	1/4個
長芋	50g
れんこん	50g
しめじ	50g
ゴマ油	小さじ1
押麦	大さじ2
水	500ml
中華スープの素	1袋
しょうが	1かけ
塩	ひとつまみ
クコの実 (あれば)	適量

作り方

- 1 長ネギは1~2cmの長さに切る。玉ねぎと長芋は、1~2cm角に切る。れんこんは、薄いいちょう切りにする。しめじは石づきをとって、ほぐす。
- 2 鍋に油を入れて熱し、1を入れて炒める。全体に油がまわったら、水と中華スープの素、押麦を入れてフタをする。
- 3 中火にして、沸騰してきたら弱火にして、20分程度煮る。
- 4 フタをとり、全体をさっと混ぜて塩で味をととのえる。器に盛り付けて、千切りにしたしょうがとあればクコの実を飾る。

かぼちゃの味噌ポタージュ



栄養価 (1人分)

エネルギー	206Kcal
たんぱく質	9.0g
食塩相当量	0.6g
食物繊維総量	6.9g
水溶性食物繊維	1.4g
不溶性食物繊維	5.5g

材料 2人分

かぼちゃ (正味)	200g
玉ねぎ	1/4個
油	小さじ1
水	200ml
無調整豆乳	100ml
味噌	大さじ1/2
茹で大豆	60g
塩	少々

作り方

- 1 かぼちゃはワタと皮をとり (この状態で200g)、一口大の大きさにきる。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 鍋に油を入れて中火で熱し、かぼちゃと玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら水を加えて弱火にし、フタをして煮る。
- 3 木べらでつぶれる程度にかぼちゃがやわらかくなったらミキサーにかける。
- 4 3を再び鍋に入れて、豆乳と味噌を加えてよく混ぜる。火にかけて、くつつつしてきたら大豆を加えて、塩で味をととのえる。

道民生き生き第16回大会

今、あなたと共に生きるフロンティア・北の大地から

元気が出る健康・医療

- 【と き】 2023年10月22日(日) 【と ころ】 かでる2・7 札幌市中央区北2条西7丁目
【主 催】 一般社団法人北海道健康医療フロンティア
【共 催】 一般財団法人食と健康財団 北海道フロンティアカレッジ
【後援団体】 北海道・札幌市など行政、大学・大学病院、新聞社・テレビ局などマスコミ、
北海道経済連合会・札幌商工会議所など経済界の66団体

第1部 講演

一度しかない人生 元気で、はつらつと生きる

生き生きと働きたい スポーツもしたい
肩こり・足・腰・体の痛み なんとか なりませんか
予防・治療、生活(食生活改善・運動習慣)、スポーツ医学、そして先端医療は

岩崎 倫政 氏 北海道大学大学院医学研究科整形外科学教室教授 医学博士



第2部 元気タイム

さあ 上をむいて歩こう 笑いたくなくても、笑いましょう

免疫力アップ みんな元気に ニッポン

伊藤 一輔 氏 理事 日本笑い学会北海道支部長・医師
櫻井 英代 氏 笑いヨガティーチャー・ラフターアンバサダー



第3部 講演

挑戦するとは何か、フロンティアの大地に期待するものは何か

— 何者かになろうとして、懸命にもがく人たちへ —
鍋を洗って、洗って、必死にやってきた。
今、はじまる世界の料理人三國の生涯の原点に還る

三國 清三 氏 オテル・ドゥ・ミクニ オーナーシェフ



【大会実行委員長】
理事
加森観光株式会社
取締役会長
加森 公人 氏



【座長】
理事長
北海道大学名誉教授
医学博士
吉木 敬 氏



一般財団法人
食と健康財団理事長
鹿内 正孝 氏



専務理事
岩崎 謙司 氏



理事・北口クリニック院長
武田利兵衛 氏



【総司会】
理事
札幌大学 客員教授
中田美知子 氏



納 会 講師を囲んで、たくさんの参加者が挨拶・スピーチ・懇談・医療相談・ソプラノを満喫しました。

北の未来を讃えて

健康づくり応援として当社団に講師登録をされている札幌にご縁のある国際的ソプラノ歌手、川島沙耶さんに特別出演をしていただきました。



講師、開催団体、大会参加者、経済界、テレビ局・新聞社、弁護士、女性団体、現代の名工が出席

真の豊かな伝承的食文化を推進することを目的とし、食に関する健康講座、自然食と有機農産物の賞味・収穫体験事業等、収穫祭を兼ねて開催しました。

日時：令和5年9月14日（木） 8：30～17：00

行先：洞爺健康館 洞爺自然農園（雨のため別会場へ変更） とうや水の駅

参加人数：24名

昼食：海鮮バーベキュー 季節の野菜（とうもろこし、人参、かぼちゃ、茄子）
秋刀魚、帆立、いか、味噌汁、玄米おにぎり など

秋の収穫感謝祭と「食と健康」元氣ツアーを開催し、24名の方々にご参加いただきました。当日の洞爺湖町はあいにくの雨で本降りとし小振りを繰り返す、札幌からバスで向かう途中の中山峠は霧がかかり真っ白のなか安全運転で洞爺湖町に向かいました。

洞爺健康館に着き、雨のため収穫感謝祭は館内で行いました。例年とは違う形式でしたが、自然の恵みに感謝する神事の機会に触れることができ、参加者の皆様は感激していたのではと思います。



次に、食と健康の講演がギャラリーにて行われました。鹿内理事長からは、主に心と身体の健康にまつわる講演、土井管理栄養士からは玄米の栄養や炊き方の説明、後援としてご協力いただきました（株）玄米酵素の高橋部長からは玄米酵素商品について簡単な実験を交えてのご説明がありました。

昼食は、中庭でバーベキューを行う予定でしたが、雨のため中庭にテントを立てて食材を炭火焼きし、館内でいただきました。サンマやほたて、玄米おにぎり、洞爺自然農園で採れた新鮮な野菜など秋の味覚を楽しみました。食後は、温泉に入ったり、

おしゃべりを楽しまれるなど思い思いにゆったりとした気持ちで過ごされていました。

天候に恵まれず、皆さんに何より体験していただきたかった、中庭で洞爺湖を眺めながらの食事が出来ず残念でしたが、予定を変更しながらも遂行できてよかったです。

次に、洞爺自然農園を見学に行く予定でしたが、雨が本降りで、急遽、健康館内のギャラリーで川崎農園長から有機栽培や農業についてお聞かせいただきました。また、ミニトマトやピーマン、かぼちゃなどの採れたて野菜の販売が行なわれ、最後に、じゃが芋と玉ねぎのお土産をいただきました。

今後も皆さんに、楽しみながら「食」の大切さを学んでいただけるよう計画していきたいと思えます。



食と健康財団賛助会員 入会のご案内

～食育を通じた社会貢献を一緒にしませんか？～

食生活の欧米化と食生活の乱れにより、生活習慣病が急増しています。

日本人の三大死因であるがん、心疾患、脳血管疾患、更に心疾患や脳血管疾患の危険因子となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などは、いずれも生活習慣病であるとされています。

こうした状況にあって、当財団は食品の安全性及び食生活の改善に関する調査研究及び普及啓発や食育等を行うとともに、病気の予防及び健康の増進に寄与することを目的に活動しています。

- ◎ 賛助会員の会費は1口5,000円です。
- ◎ 賛助会員の期間はご入会の月より1年間です。
- ◎ 期限の1カ月前に更新のご案内をいたします。

食と健康財団の活動

食の安全・安心、食生活の改善、病気の予防、健康の増進、未来ある子供たちに向けた食育など、全国各地で活動をしています。

学術研究への助成

日本の伝統的な健康食材の機能性に関する調査研究者への支援を行っています。



食と文化フォーラムの開催

食の安全や正しい食生活と健康のあり方について啓蒙するため、学識経験者、専門家を招き、全国各地でフォーラムを開催しています。



フリーダイヤルによる栄養相談

管理栄養士が食生活や栄養に関する相談を受け付けています。



食と健康「元氣」ツアーの開催

食に関する健康講座、自然食と有機農産物の賞味・収穫体験を実施しています。



広報誌「輝」や小冊子等の発行

食品の安全性及び食育・食生活の改善をテーマに広報誌及び小冊子等を発行しています。



お問い合わせ方法

電話番号 011-736-3000

F A X 011-736-3003

ホームページお問い合わせフォーム

URL <https://www.hokkaido-fst.or.jp/inquiry/>

ご連絡いただきましたら、
賛助会員入会のご案内をお送りいたします。



冊子「輝」の閲覧 及び ダウンロード方法のご紹介

冊子「輝」は、食と健康財団ホームページより閲覧とダウンロードが可能です。
バックナンバーにつきましても同様、全号取り揃えております。
是非一度、ご覧くださいませ。

アクセスはこちらから！

- ホームページ URL
<https://www.hokkaido-fst.or.jp/activity/kagayaki/detail>
- QRコード
(スマートフォン等で読み取りください)



- 検索
食と健康財団で検索



編集後記

2020年オリンピック東京大会がコロナ禍の影響で異例の1年先送りとなってから早3年が過ぎました。今年はオリンピックイヤーです。パリ大会が7月26日から開催されます。必死に立ち向かう選手の姿が、私達にどんな感動を与えてくれるかとても楽しみです。きっと、次世代の子ども達に夢や希望を与えてくれることでしょう。

この度の巻頭言はテレビでもご活躍の料理研究家 星澤雅也様です。料理の素材を通じて地球環境や安全安心をひもといていただき、いかに手作りの食事が大切かを提言いただきました。バランスの取れた食生活から豊かな心を育みたいものです。



一般財団法人 食と健康財団 事務局長 田中 宗光

輝 No.61

発行／一般財団法人 食と健康財団

〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目1-1

TEL: 011-736-3000 FAX: 011-736-3003

E-mail: syokutokenkou@hokkaido-fst.or.jp

HP: <https://www.hokkaido-fst.or.jp>

発行日: 2024年1月20日(次号No.62発行は2024年7月20日予定)