

# JP発芽食協会ニュース

〒724-0202広島県賀茂郡福富町下竹仁 225 - 2  
TEL 0824-35-2338 FAX 0824-35-2480

第3号

2002年6月25日  
JP発芽食協会発行

## 《目次》

発芽食協会の活動	1
発芽食協会の益々の発展を祈念して	2
米国ブラシカ基金日米セミナーに参加して	3
お料理レシピ	6
おしらせ	8

## 発芽食協会の活動

JP発芽食協会会長  
片岡 芙佐子

エジプトのピラミッドの碑文に、英訳すると「Man Lives on 1/4 of what he eats. The other 3/4 Lives on his doctor」という文が記されているそうです。直訳しますと、「人は自分が食べる量の1/4で生き、残りの3/4は医者食べている」すなわち食べすぎで病気になり、病人があることで医者を養っているという意味になりますでしょうか。

古代人エジプト人は過食の害を認めていて、週2回は吐剤を使っていたとか（勿体ない。そんなに食べなければいいのに）また、挨拶の文句がまたまた「吐いてますか？汗をかいていますか？」という言葉だといひます。私たちが使う「お元気ですか」の挨拶と同じで、健康への欲求と必要が日常の挨拶となっているようです。過食は不健康へまっしぐら。量を少なくして、機能性を備えたスプラウトを取り入れることの必要性を感じます。今ニュース「発芽食協会の発展を祈念して」の茅原紘博士の寄稿にもありますように玄米が、麦が、大豆が発芽によって恐ろしい病気の予防になることは研究済みです。発芽食の恩恵を充分受け取ることができるようにその技術の教室もひらかれています。

6月には大学生のお孫さんが「ダイエットのため玄米を食べたい」というので、美味しくて食べやすいという発芽玄米の作り方をぜひ覚えたいと料理教室来られた方がおられました。日常生活に取り入れるコツ等もあわせて勉強しました。

最後のページにある発芽食料理教室の御案内を参考にしてください。  
発芽食が多くの方の食卓にのぼるお手伝いをしたいと考えています。

# 発芽食協会の益々の発展を祈念して

信州大学大学院教授  
機能性食料開発学専攻 茅原 紘

2002年3月22日に新産業創出を目指す「機能性食品開発研究会」が勲太郎で有名な長野県伊那市で発足いたしました。今回は信州大学大学院機能性食料開発学専攻に所属する3分野（機能性食料育種科、食料機能解析学、食糧機能開発学）の教官6名が県内の食品メーカー約22社の前でシーズ発表をして、これから先の産学官連携による共同開発のための初会合となります。小生の食料機能解析学分野ではもちろん、「スプラウト(発芽)食品」の開発推進を強力に提唱いたしました。そして、JP発芽食協会（片岡英佐子会長）主催の「発芽食の力 2001シンポジウム in広島」を紹介すると共に、2001年10月11日発行の中国新聞「発芽食人気芽吹く」の記事をOHPで紹介いたしました。発芽食品の素晴らしい効能を解説しました。

主な内容を少し記しますと、一番普及している「発芽玄米」はすでに多くの人々に認知されていると判断して、すばらしい効能の概略のみを説明した後、まず、「発芽小麦」を取り上げまして、小麦を発芽させると劇的に増加するフィチン酸（別名 IP6）の効能を紹介しました。フィチン酸はアメリカのメーランド大学および東京大学などで研究された結果、各種ガンの予防、軽減化、尿路結石の再発防止、心臓疾患、心筋梗塞、糖尿病の予防・回復、小児悪性腫瘍の回復等すばらしい効能が期待されます。

次に伊那市のような陸の孤島の店頭でも購入できる注目のブロッコリースプラウトを取り上げ、日経新聞（2002年2月23日）及びジャパンフードサイエンス（2002年1月号）の記事を中心にスルフォラファンの驚異的なガン予防効果を紹介しました。スルフォラファンが体内に入ると解毒酵素を誘導して体内の防御機構を強化し、発ガン物質の感受性を低下させる（いわゆるケモプロテクション）作用が判明しました。最後に発芽大豆中のフォスファチルセリン（PS）の効能にふれました。PSは特に痴呆症患者の記憶力、認識力、集中力を改善したり、子供の注意欠損多動性障害の改善に役立つことが分かってきております。

以上のように、発芽食品は着々と確実に伸展しつつありまして、誠にうれしい限りでございます。これから先も発芽食協会が中心となって、発芽食品が日本国内はもとより積極的に海外に伸びて行くよう全員が一丸となって頑張りましょう。

# 米国ブラシカ基金日米セミナーに参加して

JP発芽食協会会長

片岡 芙佐子

去る5月14日に東京で行われたセミナーに参加してまいりました。

米国ブラシカ基金というのは、1997年にジョンズ・ホプキンス医科大学で、ポール・タラレー博士らによって、設立されたものです。

日常の食生活に気を配ることでがん予防を促進するという研究を支援するという目的を持っています。

具体的にはアブラナ科の植物をはじめとした野菜・果物が持つガン予防物質の解析・臨床実験の実行をおこない、資金的な支援及び募金活動も行っています。

セミナーは5ページのプログラムをご覧ください。

この会は報道関係者が多数でした。

生活者の立場で聞いた話の中で、アブラナ科の植物(キャベツ、芽キャベツ、大根、ブロッコリー、カリフラワー等)には抗がん作用があり日本人に馴染み深い大根おろしを毎日食べるのもよい方法というのが印象的でした。

耳慣れない言葉を解説します。

## ブラシカ

アブラナ科の植物の総称

ブロッコリー・カリフラワー・キャベツなどをさす。

## スルフォラファン

スルフォラファン(sulforaphane)はブロッコリスプラウト(broccoli sprout、ブロッコリーの芽)中にみつけられた物質です。ブロッコリーに含まれる抗ガン作用をもつ物質を研究しているときに、ブロッコリーに含まれる濃度の30~50倍のスルフォラファンがブロッコリスプラウトに含まれることが分かりました。

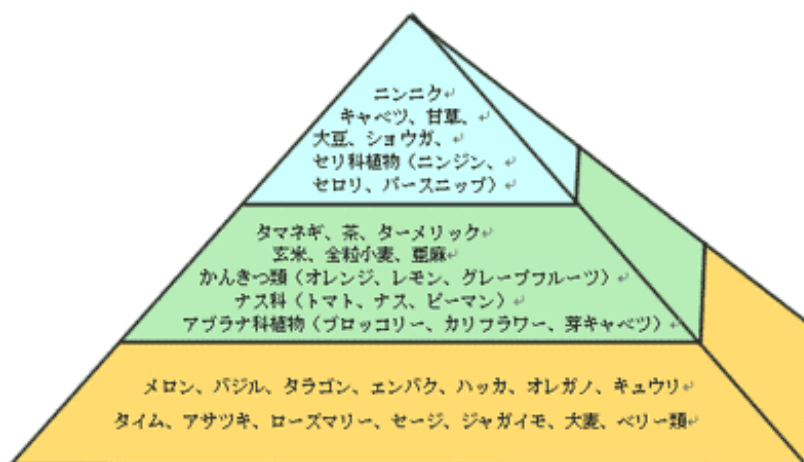
スルフォラファンは抗酸化剤として作用し、体内の解毒酵素を刺激し、抗ガン作用を發揮します。スルフォラファンを含有して抗ガン作用を發揮する野菜としては、ブロッコリーの他に、カリフラワー、キャベツなどが有名です。

## デザイナーフーズ

デザイナーフーズとは、「天然の植物中に存在するがん抑制作用のある成分を主体にして、がんを予防する効果が発揮できるようにデザイン（設計）された食品」のことです。

発がんの機構はまだ完全には解明されていませんが、近年の疫学調査の結果から、がんの原因の1/3以上は食生活に由来すると考えられるようになってきました。ところが、その一方では、日常食べている野菜や果物などの植物性食品に、がんを予防する効果のある物質が含まれていることも明らかになってきたのです。

「食物とがん」に関する研究は1980年代以降急速に進んできました。1990年に米国の国立がん研究所でも「デザイナーフーズ・プログラム」という5年計画のプロジェクトを発足させました。これは、植物性食品に含まれているどんな成分にがん予防効果があるのかを確認し、その有効成分を複合させたり、強化するなどして、がん予防に効果的なデザイナーフーズを開発しようという計画です。デザイナーフーズプログラムでは、過去約10年間にがん予防効果を示唆する報告が得られている約40種類の食品が、効果の高いといわれるものを頂点としてピラミッドで示されています。



第2回 米国ブラシカ基金日米セミナー  
デザイナーフーズの可能性を探る  
新芽野菜とガン予防

日時 2002年5月14日(火) 13:30~15:30

主催 米国ブラシカ基金

後援 米国ジョーンズ・ホプキンス医科大学

会場 千代田放送会館(東京都千代田区紀尾井町1-1)

プログラム

- 13:00 受付開始(会場)
- 13:30 主催者挨拶 トニー・タラレー(米国ブラシカ基金理事)
- 13:35 座長挨拶 大澤俊彦(名古屋大学教授)
- 13:45 基調講演 「ブロッコリースプラウトの機能性を解明する」  
ポール・タラレー(ジョーンズ・ホプキンス医科大学特別教授・医学博士)  
内容 ブロッコリースプラウトに含まれる強力な抗酸化物質「スルフォラファン」の働き、発見者であるポール・タラレー博士が最新の研究結果とともに紹介。予防医学の概念に基づき、食生活で効率よく抗酸化物質を摂取することでのガン予防を提案。
- 14:15 トークセッション 「デザイナーフーズを食卓に  
注目を集めるブロッコリースプラウト」  
出席者 大澤俊彦(名古屋大学教授)  
ポール・タラレー(ジョーンズ・ホプキンス医科大学特別授・医学博士)  
サカイ優佳子(フードコンサルタント)  
トニー・タラレー(米国ブラシカ基金理事)  
内容 日本のデザイナーフーズ研究の第一線で活躍する大澤教授と、米国のデザイナーフーズプログラムの先駆者でスルフォラファンの発見者であるポール・タラレー博士の両先生をアドバイザーに迎え、フードコンサルタントのサカイ優佳子さんがブロッコリースプラウトなどデザイナーフーズの食卓への取り入れ方を提案。食の現場で働く方々の目線で、疑問や興味・関心を投げかける。
- 14:45 調理方の紹介 「ブロッコリースプラウトを食卓に」  
講師 サカイ優佳子(フードコンサルタント)  
内容 料理を楽しみながら、ブロッコリースプラウトを美味しく日常の食生活に取り入れるレシピを紹介。
- 15:00 質疑応答
- 15:15 試食会



# お料理レシピ

## スプラウトとアボガドのディップ

アボガド	1個
ヨーグルト	大さじ2
レモン汁	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	適宜
スプラウト	ブロッコリー レッドキャベツ等 2パック

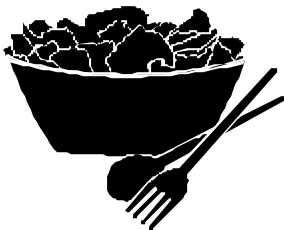
アボガドは皮をむいて、種をはずし、ペースト状にする。  
に、ヨーグルト・レモン汁・塩・こしょうを入れてよくまぜる  
スプラウトはざっと洗って、細かく切りの中にいれてまぜる  
食べるまで、冷蔵庫に入れておく。

生野菜のスティックやクラッカーにつけてどうぞ  
パンにつけてもおいしい

## 豆サラダ

発芽ひよこ豆	2カップ
玉ねぎ	1/2個
チーズ	150グラム
卵	2個
スプラウト (何でも可)	2パック
レモン汁	大さじ2
サラダ油	1/2カップ
りんご酢	大さじ2
ミックスハーブ	小さじ1

発芽ひよこ豆はやわらかくゆでておく  
チーズはさいのめに、玉ねぎはうす切っておく  
卵は固ゆでにしておく  
発芽ひよこ豆・チーズ・玉ねぎをボールに入れて軽くまぜておく  
レモン汁・サラダ油・りんご酢・ミックスハーブをよくまぜて、に注ぐ。  
を軽く混ぜる。  
スプラウトをしいてをのせ、上にスライスしたゆで卵を飾る



ひよこ豆はすぐに発芽します。  
急ぐときは蒸したひよこ豆の缶詰がありますからそれを使って作ることもできます。



# お料理レシピ

発芽玄米のバリエーション ちょっと変わった発芽玄米の食べ方を紹介します。

## 発芽玄米ご飯のサラダ

A	発芽玄米ご飯	茶碗2杯
	玉ねぎ	1/2個
	きゅうり	1/2本
	赤ピーマン	1/2個

B	白練り胡麻	大さじ1
	梅酢またはりんご酢	大さじ2
	レモン汁	少々
	塩	少々

発芽玄米ご飯さっと水洗いする  
 玉ねぎはみじん切り きゅうり・ピーマンも細か  
 かく切り 塩もみしておく  
 Bの材料をあわせておく  
 Aを混ぜ合わせ、ドレッシングと混ぜて皿に  
 盛る  
 スプラウトをトッピングする。

ブロッコリースプラウト 1パック

## おろし大根いり発芽玄米粥

発芽玄米ご飯	1C
だし	4C
大根おろし	大さじ5
塩	少々
梅干	2個 または
みそ	大さじ1/2

発芽玄米ご飯水洗いし、出汁の中でゆっく  
 り煮る。  
 とろりと炊けたら椀に盛り、だいこんおろし  
 かける。梅または味噌をトッピングして、  
 混ぜながらいただく。

# おしらせ

発芽食のすばらしさを伝えるため、料理教室をおこないます。  
お早めに御予約ください

発芽玄米の作り方 炊き方  
スプラウト野菜の栽培のしかた 料理方法 等

場所 JP発芽食協会 (カントリーグレイン駐車場前)

日時 毎月1回第2火曜日 7月9日  
8月13日  
9月10日

10:30～

会費 3000円 (食事代を含む)

食事はレストラン把雲里で発芽食を食べていただきます。  
参加者が5名以下の場合には中止になることがあります。



また、要望がありましたら、出張教室もおこないます。5名様以上でお申込みください。

お問い合わせはお気軽に。

問合せ先 JP発芽食協会  
広島県賀茂郡福富町下竹仁 225 - 2  
TEL 0824 - 35 - 2338  
FAX 0824 - 35 - 2480

## JP発芽食協会へご入会を！

JP発芽食協会では、会員を募集しています。

個人年会費 2,000円  
ニュース発行 (年4回)  
イベント参加への割引制度あり

活動普及任意支援団体 1口 10,000円

お申し込みは 振込先 口座記号番号  
01390- 6- 66385  
JP発芽食協会

## 編集後記

暖かくなったと思うと、あっという間に暑い季節がやってきました。あっという間に芽が出るので、自分でスプラウトをつくるにはいい季節ですね。

私の友人で発芽玄米をつくらうとすると、必ずカビを生やしてしまう名人がいますが、今なら一晩で出来るのでその心配もありません。

自家製の発芽玄米は炊くと甘い香りがして、ほんとにおいしいそうです。