

働く男のライフスタイル情報紙

BizLifeStyle [ビズスタ東京]

2020 06

特別版

『BizLifeStyle』は東京、名古屋、関西、京都、仙台、福岡、広島にて49万部発行
下記URLまでアクセスを。

www.biz-s.jp

広告掲載に関するお問い合わせ・申し込みは
TEL.03-6854-7001 FAX.03-6854-7005

企画・制作 / 株式会社デイリースポーツ案内広告社
〒110-0015 東京都台東区東上野4-8-1 TIXTOWER UENO 14F
© 2020 DAILY ADVERTISING AGENCY CO.,LTD



FUNDELY

忙しい日々の中でも 「健康的な食生活」を 目指すには。

食材のバランスを考え、ヘルシーな食生活を。最近のスーパーやコンビニでは、手に取った商品の栄養成分表示を覗き込む人の姿が目立つ。価格と一緒にかかりを確認するのが習慣化しているなら大きな進歩だが、多忙な現代人のライフスタイルではそこが一杯。自炊で栄養管理したい意欲があっても、さすがに手が回らない...というのが多くの人の本音だろう。

な方に、長期間にわたり健康的な食生活を維持するための方策をご紹介します。

「津川友介先生監修7食セット」は、東証マザーズ上場株式会社ファンデリーが展開中のメデイカルフードデリバリー事業『ミールタイム』に加わった新商品だ。設立20周年を迎える同社では、創業から貫いて「食」医社会の実現」という理念を強く推進。医療や薬に頼る前に食生活を改善することが重要という思想に基づき、社員の栄養士たちが練り上げた健康食をデリバリーサービス化し、生活習慣病を抱える人々から大きな評価を集めてきた。

この4月に発売となつたばかりの「津川友介先生監修7食セット」では、長く培ってきたノウハウに現役医師の知見をプラスし、働き盛り世代のための栄養改善にフォーカスしたメニューが組まれている。4月の発売以来、料理が面倒な玄米、ナッツ、魚などの食材をたっぷり美味しく食べられるとあって、さっそく反響を呼んでいるとか。

エビデンスもしっかりと確保された、ミドルエイジ必見のヘルシー志向商品。今回は、その人気の秘密を駆け足で眺めてみたい。

My Favorite Life Style

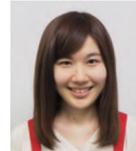
FUNDELY

手軽に健康的な食事を!



色彩、ボリューム、味のバランスと満足感
すべての要素にアイデアを凝らしながら
得意の「美味しい減塩」もしっかりと

株式会社ファンデリー MFD事業部
商品開発担当
管理栄養士 千葉 淑香氏



「健康的な食事ってなんだろう」
「何を食えばよいのだろう」
そんな悩みを抱えているすべての方々に。

株式会社ファンデリー MFD事業部
商品開発担当
管理栄養士 久保 惇美氏

弊社のデリバリーサービスは、どの商品も社員の栄養士が開発していることが特徴です。これまで多様な商品を企画する中で、食への知識や栄養バランスの整え方には専門的なノウハウを蓄積してきました。中でも「減塩」には特に大きなこだわりがあります。

今回は、7日間食べ続けるのも食べ飽きない工夫を凝らしました。たとえば魚料理なら、特に相性が良いニシンや生薑を加えてフンポイントでモチモチの食感を演出するなど、続けて食べても飽きない美味しさを仕上げることを心がけました。

健康への意識が高まる近年は、運動と栄養学に専門的な関心を抱く方も増えていますが、でも「せっかくなので意識も、実行に移し、それを継続させることは大変なことだ」と思うんです。食生活の改善への意欲があっても、「外食やコンビニ」などに頼りざるを得ないのが、現代人の実情です。

今回は、7日間食べ続けるのも食べ飽きない工夫を凝らしました。たとえば魚料理なら、特に相性が良いニシンや生薑を加えてフンポイントでモチモチの食感を演出するなど、続けて食べても飽きない美味しさを仕上げることを心がけました。

自力での料理は厳しいけれど、健康的な食材は摂りたい。 ならば、デリバリーを活用してみるのはどうだろう。



メタアナリシスの姿勢で膨大な食材データを研究
7日分の料理がセットされたこのデリバリー商品は、津川友介先生監修の「7食セット」という商品名の通り、医師の津川友介氏が監修を務めている。
日本医療政策機構の理事として様々な提言を行う津川医師は、常にメタアナリシスで複数の研究結果を取りまとめたエビデンスを用い、科学的な視点から持論を展開する姿勢で知られる。自著の「世界シンブルで科学的に証明された究極の食事」では、世界中から集めた論文をもとに導き出した科学的根拠のある健康に良い食材を選定。研究者としての冷徹な視点から導いた自説を分かりやすく解説する内容は評判を呼び10万部を突破するベストセラーとなっている。

同書で津川医師がおすすすめとして選んだ食材として、たとえば玄米や全粒粉のパンなどの「茶色い炭水化物」や脂の多い魚、一部例外を除く野菜、オリーブオイルやナッツ類などがあがる。
医師の研究結果を「実際の食生活に活かすために」
たとえば、前述の津川医師がすすめる食材の中で「茶色い炭水化物」と指定したのは、「白い炭水化物」とはまったく異なる性質を持つからだ。玄米や全粒粉のパンなど精製されていない炭水化物は動脈硬化のリスクを抑えることができる一方で、精製された炭水化物は逆に動脈硬化による疾病のリスクを高めることも考えられる。…と、津川医師はエビデンスをもとに指摘する。また、「これも健康的な食生活には欠かせない食材と多くの方が認識する牛肉や豚肉など」「赤い肉」も、同書によれば「100g摂取することによって大腸がんのリスクが約

17%も増加する」という研究結果があるとのことだ。
逆に、脂が多い魚を1日あたり85g〜170gを摂取すると、心筋梗塞により死するリスクが約36%も低下することが明らかになっている。指摘された地中海料理を食べ続ける人のグループは、そうでないグループに比べて、がんによる死亡率が約14%も低いという研究データも、これはオリーブオイルやナッツの成分によるものではないかと推測されているからだ。何とも興味深いこの話、前述の「世界シンブルで科学的に証明された究極の食事」に詳しく書かれているので、ぜひ読んでほしい。
こうしたエビデンスがあれば、食材選びもはかどるというのだが、これは言葉で伝えるのが難しいところ。…と、なかなか困難さを感じ、気軽に食べられるように宅配化されたのが、津川友介先生監修「7食セット」というわけだ。

医師 津川 友介 先生
カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)助教授(医師)、聖路加国際病院で医師として勤務した後、世界銀行を経てハーバード大学で修士号と博士号を取得。著書に10万部突破のベストセラー「世界シンブルで科学的に証明された究極の食事」(東洋経済新報社、2018年)がある。

「津川友介先生監修7食セット」4つのポイント

- 01 手軽に健康に!
- 02 冷凍庫で保存
保証期間3ヶ月以上※1
- 03 レンジで約5分※2
すぐ食べられる!
- 04 ボリュームたっぷり
内容量約400gのお弁当

※1: 商品の「保証期間」は賞味期限の最低保証期間を表示 ※2: 電子レンジ800Wの場合

