



「グルテンバーガー」
(ひき肉タイプ)を
使用した餃子



学生さんたちとの懇親会で
振る舞われた嵐さんの料理

学生さんの自炊料理
乾燥大豆の甘辛炒め定食

今日は、ベジ気分！

ベジタリアンと大豆は切っても切れない間柄。
少し、ベジで楽しい生活をのぞいてみませんか？

ベジタリアン学会会員で第4回ベジタリアン・アワードに
ノミネートされた相模女子大学・大学院准教授の嵐雅子さん
を、加藤裕子をご紹介します。



今月のベジーさん
あらし まさこ
嵐 雅子 さん

～相模女子大学・大学院
准教授・日本ベジタリアン
学会評議員～

●ベジタリアンの病院食を認めてもらう●

大学(管理栄養士課程)卒業後、就職先の神戸アドベンチスト病院がキリスト教プロテスタントの病院で「禁酒禁煙・菜食主義(VD)」を推奨していました。それがVDとの最初の出会いでした。病院で患者に提供されていたグルテンミートの唐揚げを食べ、触感と味に感銘を受けた記憶があります。大阪の病院において「食事療養Ⅰ」の申請をした経験から、「食事療養制度Ⅰ」を申請するために再度、神戸アドベンチスト病院で働く機会が得られました。当時の食事療養制度は動物性たん白比(動蛋比)が40~50%と定められており、VDは20%程度であったことから認めてもらえていなかったのですが、神戸アドベンチスト病院において6年がかりで「食事療養制度Ⅰ」を取得しました。その後、2010年度の食事摂取基準から「動蛋比」が削除され、東京衛生病院、沖縄メディカルセンターの姉妹病院も「食事療養制度Ⅰ」の申請ができるように手伝いました。

●研究者への道●

当時の栄養士会会長中村丁次先生より、「日本でのVDの研究が無いから、あなたが研究をしなさい」と励ましの言葉をいただきました。東京衛生病院栄養課長(当時)岩井達先生から、大学院進学の話进行いただき、和洋女子大大学院修士課程に病院勤務を継続しながら行くことになり、2年間で修士論文を仕上げました。この間の学費は病院から支給されました。卒業後、栄養食糧専門学校において非常勤で臨床栄養学を教えていましたが、当時の校長先生であった(故)豊川裕之先生から博士課程に進むことを勧められ、昭和女子大学大学院の渡辺満利子先生をご紹介いただき、再び病院勤務を継続しながら3年間、指導を賜り、博士論文を完成させました。大学院の他の教員からは「VDという偏った研究には反対」の声が多く、日本におけるVDへの偏見の強さを痛感しましたが、多くの先生方との出会いにより研究を遂行することができました。

※食事療養制度：入院時食事療養(Ⅰ)の届出を行っている保険医療機関においては、厚生労働大臣の定める基準に基づき所管の厚生局に届け出を行い、受理された場合に支給される。640円/食(1日3回)、届け出がないと506円/食(1日3回)の支給。

●エクオールとベジタリアン食の関係●

嵐雅子さんは長年、ベジタリアン食を提供する病院に管理栄養士として勤務しながら、日本の栄養学ではまだ少ないベジタリアン食の研究を行うために大学院に進学して博士号を取得、現在は相模女子大学・大学院准教授として活躍されています。嵐さんは日本人のベジタリアン食が全てのライフステージにおいて有効であることを証明することを研究テーマとして取り組んでいます。

近年はベジタリアン食とエクオール(エストロゲン様ホルモン)産生能の関係(ヘルスケアシステムズと共同研究しています。エクオールは、女性ホルモンに似た働きをし、大豆製品摂取との関係も指摘されています。腸内でエクオール産生能がある人となない人がいますが、腸内環境の改善等でエクオール産生能が改善する場合があることから、嵐さんの研究室では、毎年、学生たちが4月から3カ月間、肉や魚を一切食べないベジタリアンの食生活を送り、それによってエクオールの産生能がどう

変化するかを調べています。

嵐さんの研究により、このホルモンを生み出す腸内細菌は、肉食をした場合としない場合で関連性がみられることがわかり、またエクオール産生能が低い人でもベジタリアン食を行うことにより、エクオールが産生できることがわかりました。この研究をまとめた論文は2019年度のベジタリアン学会の学会誌「Vegetarian Research」に掲載予定です。

「ラクト・オボ(乳製品、卵は食べる)であれば取り入れやすいですし、ベジタリアン食を体験した学生



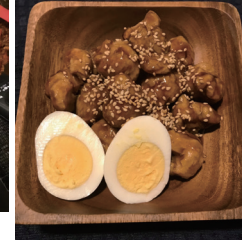
グルテンミートを使用した春巻



乾燥ミートから揚げ



「グルテンバーガー」
(ひき肉タイプ) 使用の
キーマカレー



グルテンミートの
照り焼きゆで卵添え



バーガー
コロッケ

学生向けグルテンミート使用の自炊料理例



嵐さんの論文の一部は国会図書館で閲覧可能であるほか、要旨をネットで読むことができます。博士論文「日本人におけるベジタリアンダイエットに関する栄養学的研究」(2010年)は昭和女子大学のサイト(https://univ.swu.ac.jp/usr_src/parent/pdf/faculty/graduate/thesis/201103-ronbun-arashi-masako.pdf)に、また「某病院職員におけるベジタリアンダイエットと臨床データ・自覚的体調との関連性」(2009年)、「日本人青年期女性におけるベジタリアンダイエットが栄養摂取状況及び骨密度に及ぼす影響」(2010年)は日本ベジタリアン学会のサイト(<http://www.jsvr.jp/vr.html>)に要旨のリンクがあります。

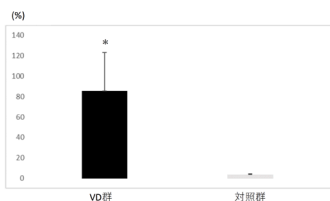


図2. ビフィスコア下位群における介入前後のビフィスコア変化率
Mean ± SE, SE: Standard Error
Mann-WhitneyのU検定: * p<0.05

「学生たちを見ていると、朝食を食べない、コンビニで買ったもので済ます、油の摂取量が多いなど非常に偏った食生活を送っています」と心配する嵐さんは、文部科学省の科学研究費助成事業(2013)

●栄養学の教科書に「ベジタリアン」の正しい知識を●

最初は「何も食べるものがない」ととまどっていた学生たちも、提供された商品や大豆製品を活用しながら、それぞれ工夫に富んだ食事を作るようになっていくそうです。

私たちの評判も良いです。ただ、昨年度の研究に参加した学生たちはベジタリアン食への理解が足りず、非常に低いエネルギー量になってしまいました。そこで今年度は三育フーズの各種植物性たん白食品を提供し、3カ月間の経験を通してベジタリアン食についての正しい知識を身につけてもらいたいと思っています」

「世界食糧問題や環境問題も関連することですし、受講した学生のうち、ひとりでもふたりでもベジタリアンに興味を持ってもらえれば嬉しいと思っています」

ベジタリアンについての正しい認識を持つてもらおうと、嵐さんは今年9月発行予定の『臨床栄養学実習書』の教科書を共同編集・執筆、この分野の教科書では初めてベジタリアンについてきちんと言及されたものになるとのこと、その他にもハラルやコーシャーなどオリピック

2015年)となった「若年女性の食事摂取過不足による健康リスク回避のための実践型食育のモデル化」の研究にも取り組んでいます。大学では「栄養の科学」と題する講義で正しい食生活の知識を伝えています。ベジタリアン食に関しては理解がないと感じることも多く、講義では必ず一回はベジタリアンについての授業を行っているそうです。

「日本ではまだまだ『肉を食べないといけない』という意識が強く、ベジタリアン食の正しい知識が世間に伝わっていないのが残念です。ベジタリアンというと、貧血になる、カルシウムが足りない、亜鉛が不足するなどマイナス面を色々言われますが、正しく計画されたベジタリアン食であればなんら問題はありません。私が行った研究において成長期の中高校生がベジタリアンダイエットで寮生活を送っても、成長は一般食と同様であり問題はないこと、メタボが気になる中高生においてベジタリアン食は有効という結果が出ており、これも2019年度のベジタリアン学会の学会誌『Vegetarian Research』に掲載予定です。これから啓蒙普及と共に、さらなる研究が求められます」

を控えて求められる食の多様化にも目配りがされているそうです。

「日本ではまだまだ『肉を食べないといけない』という意識が強く、ベジタリアン食の正しい知識が世間に伝わっていないのが残念です。ベジタリアンというと、貧血になる、カルシウムが足りない、亜鉛が不足するなどマイナス面を色々言われますが、正しく計画されたベジタリアン食であればなんら問題はありません。私が行った研究において成長期の中高校生がベジタリアンダイエットで寮生活を送っても、成長は一般食と同様であり問題はないこと、メタボが気になる中高生においてベジタリアン食は有効という結果が出ており、これも2019年度のベジタリアン学会の学会誌『Vegetarian Research』に掲載予定です。これから啓蒙普及と共に、さらなる研究が求められます」

☎電話1本で 使用済植物油が 利益に変わる!

使い切った植物油を適正に買い取ります。

- まずは、お気軽に電話(03-3662-8211)でご相談ください。
- 毎月「回収明細」・「使用済油分析結果」をご提出

回収料金
無料

マニフェスト
管理不要



株式会社ナブ・コーポレーション お気軽に ☎03-3662-8211
本社 東京都中央区日本橋久松町11番6号 日本橋TSビル4階
埼玉工場 埼玉県戸田市美女木東2丁目2番8号

<協会事務局>

〒532-0003
大阪市淀川区
宮原 1-19-23-1317
☎06-6868-9860
<http://www.jpvs.org>



NPO法人日本ベジタリアン協会
加藤 裕子(顧問)
著書に『食べるアメリカ人』など。