



食は幸せなり



Ciao Mami 嶋田 潔さん

今回は兵庫県西宮市でイタリアの食材の輸入・販売店 *Ciao Mami* を経営されておられる嶋田潔さんにお話をお伺いしました。嶋田さんは長年外資系会社に勤務されておられましたが、現在は食にかかわる事業を展開し、食と健康にかかわるさまざまな活動をされておられます。

「こちらはレストランですか?」「こちらでお食事が出来るのですか?」と看板を見た方から尋ねられることがよくあります。当店の名前は「Ciao Mami」(チャオ マミ)。お客さまから気軽に声をかけていただけるようにとの思いで命名し、2012年12月に設立しました。レストランではなくイタリアの食材を輸入販売しております。

しかし、以前から食の業界で仕事をしていただけではありません。15年弱、イタリアのハンドバッグ、革製品や衣類を輸入販売していたスイス系の会社で貿易の担当をし、その後8年間、イタリアのファッションブランドで前職同様貿易の担当をしていました。ですから、食の業界は初心者。そんな初心者をこの業界に引き込んだのは、過去のイタリア出張での出来事や家庭環境でした。イタリアとスイスに出張した際には、アルプスという山を越えただけでこんなにも食文化が変わるのだと驚嘆しました。フィレンツェ本社の社員食堂のランチでは、昼間からフルコース。それも食べ放題飲み放題、テーブルには赤白ロゼのワインが並んでいました。「イタリア大好き!」「食は幸せなり」です。

また、我が家は長年、仕事の関係でクリスマス前になるとイタリアの運送会社からお歳暮として、ワインやパネトーネをいただいていた。そういうわけで、クリスマス前の朝食はパネトーネのトーストでした。しかし、横浜からここ西宮の実家に戻ることになり、美味しいパネトーネを食べることができなくなりました。

「今年はパネトーネ食べられないの?」の息子の言葉きっかけに阪神間で美味しいパネトーネを探すことになりました。しかし残念ながら、美味しいと思える物には出会えませんでした。「そうだ、それじゃあ自分で輸入すればいいんだ」と食材を輸入することにしました。しかし、パネトーネはクリスマス用の商品。何か、通年販売できて、まだマーケットで販売されていない、本当に美味しい本物のイタリアの食材は無いかと考えたすえ、現在の当店の主力商品「モッツァレラチーズ」の輸入をすることにしました。商品が決まったもののどうやってメーカーを探せば良いのが問題でした。

そんな時、ローマにいる友人が日本のことをよく知っている女性を紹介してくれました。年に何度か日本に仕事で来ていて、食に詳しいとのことでした。

早速、これからのビジネスについて話し合い、5社のモッツァレラが送られてきました。その中の一つに、



ローマで修行したシェフが太鼓判をおしてくれたものがあって、それを輸入することになりました。

今、百貨店やスーパー、輸入食材店にはイタリアの食材があふれています。しかし残念なことに、初めてその食材を食べた方が、「これが・・・なんだ」と思われては困るような商品もたくさんあります。日本でもモッツァレラチーズが作られています。しかし、その材料は牛の乳です。日本に水牛がいないため、しかたなく牛の乳で作られています。又、輸送技術の発達で冷凍のモッツァレラチーズもたくさんイタリアから輸入され、販売されています。

地産地消、私も賛成です。しかし、日本にはない、日本では作ることのできないイタリアの本物の食材を日本の皆さんにも食べていただきたいのです。

ご存知のとおり、イタリアも日本と同じように南北に長く、地方色がとても豊かな国で、それぞれの地方ならではの特産品があります。食べる人の喜ぶ顔を思い浮かべながら、これからも美味しいイタリアの食材を探し求めていきます。

「ただ単に食材を売るのではなく、イタリアの文化も伝えていきたい」

それが私のミッションだと思っています。



サバ

鯖

旬カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月



サバは、日本の沖合いに生息し、夏が旬のゴマサバと日本の沿岸近くに生息し、秋が旬のマサバの二種類です。マサバもゴマサバも良く似ていますが、ゴマサバには腹側に黒っぽい斑点が多くあるので区別できません。

一般的にサバというとマサバのことを指します。「サバの生き腐れ」という言葉があるように、サバはとても傷むのが早い魚です。新鮮なサバを見分けるポイントは、腹の部分に金色の筋状の模様が出ているかどうかが決め手です。

栄養と機能

食品名	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンD (μg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンB ₆ (mg)	ビタミンB ₁₂ (μg)	イコサペンタエン酸 (mg)	ドコサヘキサエン酸 (mg)	ヒスチジン (mg)
鯖(さば)	9	1.1	11.0	0.28	0.51	10.6	500	700	1,300
鰯(あじ)	27	0.7	2.0	0.20	0.40	0.7	230	440	860
鰯(いわし)	70	1.8	10.0	0.36	0.44	9.5	1,200	1,300	1,000
秋刀魚(さんま)	32	1.4	19.0	0.26	0.51	17.7	890	1,700	1,200
鯛(たい)	11	0.2	8.0	0.09	0.37	1.4	600	890	540
鯖(まぐろ)	5	1.1	5.0	0.05	0.85	1.3	27	120	2,400

魚に多く含まれている鉄とビタミンB₁₂は、主に野菜に含まれる葉酸と協働して赤血球を作ります。魚を食べるとき野菜と一緒にバランスよく食べる必要があります。さばの含有量は少ないですが、一般に魚はカルシウムを多く含む食材です。そのカルシウムを効率よく吸収する手助けをするビタミンDが魚自身に多く含まれています。また、ビタミンDは骨の形成を助ける栄養素でもあります。魚はビタミンB群も多く含んでいます。ビタミンB₂はエネルギーを作り出すのに必要です。ビタミンB₆はアミノ酸の合成・分解に関わる栄養素です。これらのビタミンは皮膚や粘膜の健康維持を助けます。

脂質は機能性に富んだEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの脂肪酸を含んでいます。これらの脂肪酸は脳や神経組織の発達や維持、抗アレルギー炎症、血栓の予防、血中脂質の低下等の多くの機能を持っています。

「さばの生き腐れ」・・・これはさばの内臓に含まれる種々の酵素の活性が強いため、死後に自己消化進行し、腐敗菌が急速に繁殖するため、腐敗が速やかに進

んでしまうことから言われているものです。腐敗菌の中にはヒスタミン生成菌もあり、アミノ酸の一種であるヒスチジンからヒスタミンが作り出されます。ヒスタミンがたくさん生成した魚を食べるとヒスタミン食中毒(目や皮膚のかゆみ、動悸、発疹、頭痛、顔が赤くなるなどの症状)が起こってしまいます。ヒスタミン生成菌には低温で増殖する菌もあり、冷蔵保存していても早めに食べるようにしてください。

さて、魚類、肉類、チーズ類などに多く含まれるヒスチジンは、「乳幼児にとって必須アミノ酸」と言われています。しかし、高等生物におけるヒスチジン生合成の詳細が未だ不明なことや成人における必須性を示す論文多いことから、今では食事摂取基準で必要量が設定されています。ヒスチジンは大人にも必要なんです。また、ヒスチジンはカルノシン、アンセリンのようなイミダゾールジペプチドの構成成分です。カルノシンは人を含む動物など、アンセリンは魚類、鶏などの筋肉中に存在します。そして、強力な抗酸化活性による抗疲労効果が近年認められています。



サバのあまくチリソース

HNS 食育・子ども栄養部
吉田 由子

お魚が苦手なお子さまでも美味しく食べられます♪

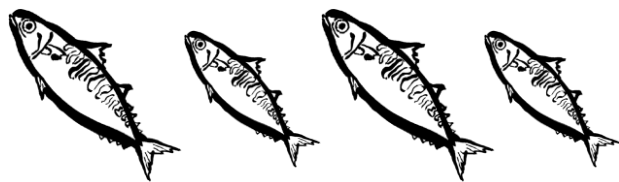


材料 (2人分)

・サバ	2切れ
(下味)	
・酒	小さじ1
・しょうが汁	小さじ1
・片栗粉	大さじ2
・サラダ油	小さじ2
・レタス	2枚
(A)	
・トマトケチャップ	大さじ2
・しょうゆ	大さじ2
・砂糖	小さじ1
・鶏ガラスープの素	小さじ1/3
・塩	小さじ1/3
・水	1/4 カップ

作り方

- ① サバは、骨を取り除いて食べやすい大きさに切り、下味をつけて10分置く。
- ② (A)を混ぜ合わせる。
- ③ レタスは太めの千切りにし、お皿に盛る。
- ④ ①のサバの水気をキッチンペーパーで拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を加えて中火で熱し、④のサバを並べて両面をこんがり焼き、②を流し入れてとろみがつくまで煮からめ、③のレタスの上に盛る。



栄養価 (1人分)

エネルギー	… 250 kcal
たんぱく質	… 16.3 g
脂質	… 12.5 g
炭水化物	… 15.6 g
食塩	… 4.3 g

MEMO

- ・大人向けにするには、豆板醤を小さじ1~2加えて。
- ・サワラや鯛でも美味しくできますよ♪

平成 27 年度 管理栄養士国家試験対策講座 (全 1+11 回) 開講が決定しました。

勉強を始めてはみたけど、何から手をつけていいかわからない。あるいは勉強を始める余裕がなくて先延ばしになってしまっているあなたに、国試対策のノウハウと国試で多くの教科に求められる知識をわかりやすくお教えます。半年間でどんな風に勉強を進めていけばいいか迷っているなら、まずはこの講座で勉強を始めるきっかけを作ってみてはいかがでしょうか? **お申込みは HNS のホームページから。**

キックオフ! オリエンテーション (参加費は無料) 申込受付中

どなたでもご参加頂けます。試験までの勉強方法や体験授業などを行います。オリエンテーションにお越し頂き、本講座を受講されるかご検討頂ければと思います。申し込みはホームページから!

日時: 9月23日(祝・水) 17:40~20:00

場所: 天王寺区民センター 会議室

以降の講義のご案内

■入会金: 無料 ■受講料: 一般¥3,000/回 学生¥2,000/回 (栄養専門学校の卒業生には補助が出ます)

1	食べ物と健康	10月10日(土) 13:10~17:00
2	基礎栄養学・生化学	10月25日(日) 17:40~21:30
3	栄養教育論	11月8日(日) 10:00~12:30
4	応用栄養学	11月8日(日) 13:10~17:00
5	人体の構造と機能及び疾病の成り立ち①	11月22日(日) 10:00~12:30
6	人体の構造と機能及び疾病の成り立ち②	11月22日(日) 13:10~17:00
7	社会・環境と健康	12月実施予定
8	臨床栄養学①	12月実施予定
9	臨床栄養学②	12月実施予定
10	公衆栄養学	2016年1月実施予定
11	給食経営管理論	2016年1月実施予定

■ 場所: 天王寺区民センター (会議室)

活動報告

3/14	美容栄養講座&料理教室:「美彩クッキングで脱ストレス ~心を癒す栄養学と盛り付けテクニック~」(鶴見区民センター)を開催
3/15	HNS 災害対策栄養部主催:「食から高めよう防災力 ~防災に男女共同参画の視点を~」(クレオ大阪西)を開催
3/22	オリンピック鶴甲主催:美容栄養講座「アンチエイジングで最高の健康美」に講師を派遣
3/25	新日鐵住金主催:ランチセミナー「アルコールと食事を見直してベストバランスを手に入れよう」に講師を派遣
4/27	ゆうがた LIVE ワンダー(関西テレビ):「高齢者の食事:肉の大切さ」に出演
4/26	HNS 青年成人栄養部主催:「わかめパーティー」(HNS キッチンスタジオ)を開催
4/25	栄養士支援講座「もっとわかる解剖生理学 ~一歩進んだ栄養管理の実現~」(HNS 研修室)を開催
5/9	おはよう朝日です土曜日です さきどりコーナー(朝日放送):「豆腐クリーム」に出演

HNS では講習会・料理教室などを行っています。実施予定の講座、参加者募集中の講座については、講座案内チラシや、HNS ホームページをご覧ください。

(一社)健康栄養支援センター

HNS Health
Nutrition
Support center

ホームページ <http://hns-japan.com>

〒538-0044

大阪市鶴見区放出東3丁目14-12

TEL 06-6180-5738

FAX 06-6180-5748

E-mail nutrition@hns-japan.com



(一社)健康栄養支援センターは大阪市健康増進計画「すこやか大阪 21」の趣旨に賛同し、「すこやかパートナー」として活動しています。