

## “子どもの未来は食事で変わる”

### 第2回 アンファー なないろ栄養おだし 食育セミナー

## “亜鉛は身長と免疫と味覚のカギ”

もりくみこ氏考案！なないろ栄養おだしを使ったオリジナル弁当レシピも大好評

この度、アンファー株式会社(所在地:東京都千代田区、代表取締役:三山熊裕)は、2019年12月3日(火)にドクターズナチュラルレシピ主催の食育セミナーを外苑前アイランドスタジオ(所在地:東京・外苑前)にて開催しました。

なないろ栄養おだしを監修した小児科医の工藤紀子氏、人気料理研究家のもりくみこ氏、アンファー商品開発部の柳生の3名を登壇者に迎え、食育への向き合い方や子供の栄養摂取状況、なないろ栄養おだしの開発背景等をお話いたしました。さらに、セミナー後は会場で試食会を実施し、もりくみこ氏考案の、なないろ栄養おだしを使った簡単かつ栄養豊富な冬のお弁当にぴったりのレシピをご紹介します。



#### 【講演レポート】

##### ■工藤紀子氏 ー子供の成長発達と亜鉛ー

自身も2児の母であり、都内クリニックで年間1万人の子どもたちの診療を行う小児科医の工藤紀子氏。本セミナーでは「子供の成長発達と亜鉛」をテーマに、子どもの栄養摂取状況とその対策についてお話頂きました。

「亜鉛が不足すると味覚障害、貧血、皮膚炎や脱毛、風邪や傷が治りにくいといった症状が出ることもあり、子供の場合低身長、低体重になることがあ



る。亜鉛不足は血液検査では問題なくても症状が出ることもあり、亜鉛を投与するとその症状は改善する。不足の原因も様々で、偏食や老化による摂取低下をはじめ、フィチン酸を含む食材の摂取過多による吸収障害、成長期による需要増大、スポーツで汗をかくなどの排泄増加もあげられるので、ベジタリアンやお年寄り、成長期のお子様やスポーツをする方は要注意。亜鉛を多く含む食品は牡蠣や牛肉・豚肉・卵・煮干しなどが代表的であり、これらの食材を摂取するのが大切。さらに最近の研究では、ソヤサポニンという味噌に含まれる物質が亜鉛の吸収を促進する働きがあると報告されている。このことから、亜鉛がしじみ約40個分含まれるなないろ栄養おだしを毎日のお味噌汁をつくる時にに入れていただければ、「知らず知らずのうち」に、栄養が補給されていく。亜鉛は、身長と免疫と味覚の鍵、見た目も中身も強くなるよう、日々美味しく摂取しましょう。」

### ■もりくみ氏 —こたわるけど、とらわれない—

二児の母でもあり、料理研究家・ブロガーとマルチに活躍されており、ブログは月間約10万人に読まれ、『こたわるけどとわられない』をコンセプトにしたバラエティ豊かなレシピや日々のことを発信されています。今回はそのコンセプトの真意とご自身の食育への考え方についてお話をしました。



「食事のミッションは“みんなが笑顔で過ごせること”である。ファーストフードがダメ、絶対に手作りでないといけない、など、決めつけることは良くない。その人・状況に応じて、これらは笑顔にしてくれるものかもしれないからである。自分や家族が心地よいと思える食事が一番の栄養になると考えている。もりくみこ流の食育のポイントは3つ。①家族が笑顔になることを最優先：心と体はつながっている。②旬のものを大切にす：その季節ごとの体を整える役割をするため。③よく噛む：唾液を増やし、成長ホルモンの分泌を促す。これからは肩肘はらずに考えられる献立を提供し、日本の食卓に笑顔を増やしていきたい。」

### ■柳生千恵 —なないろ栄養おだしの開発背景と商品説明—

アンファー商品開発部の柳生は、4歳の娘を持つ働くママ。「なないろ栄養おだし」に込めた想いや商品の長所を説明した。



「とにかく育児は時間との闘い。そんな中、好き嫌いで思うように食べてくれなかったり、レシピを考える時間がなかったり、様々な問題で子どもの栄養について不安を抱えている親も多いのでは。ほとんど毎日使用する“おだし”で子どもに必要な栄養が摂れるとなると、自分自身も嬉しかった。日々の食事を栄養豊富に変えてくれる、すてきな商品です。」



今後もアンファーは現代を生きるすべての人に寄り添い、商品や情報を発表して参ります。



#### 【楽天スーパーセール開催】

「なないろ栄養おだし」をはじめ、アンファー商品がお得にご購入いただけるチャンス！

#### ▼期間

12/4(水)18:00～12/11(水)9:59

#### ▼セール会場

<https://www.rakuten.ne.jp/gold/angfa-womens/>

【もりみこ氏考案！栄養満点★冬弁当のレシピ】

### 手作り栄養ナゲット

#### 材料

(出来上がり量: 340g 18個)

- ・鶏むね肉…300g
- ・卵 …1個  
(卵アレルギーの方は豆腐で代用可。豆腐の場合は50g)
- ・小麦粉(または米粉)…大さじ2
- ・なないろ栄養おだし…1袋
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・塩…小さじ1/3
- ・黒こしょう・ナツメグパウダー…少々

#### 作り方

1. フードプロセッサーで鶏むね肉をミンチにする。
2. ボウルに材料をすべて入れ、手でもむようにして粘りがでるまでよく混ぜる。
3. フライパンに油を1cmほど入れ、中火にかける。ナゲット型に両手でまとめて、熱した油に入れ油の中に入れていく。きつね色になったら取り出す。



### オーガニックマッシュグリーンごはん

#### 材料

(出来上がり量: 340g 18個)

- ・米…4合
- ・オーガニックマッシュグリーン…大さじ4

#### 作り方

1. 研いだ米を窯に入れ、表示通りに水を注ぐ。
2. オーガニックマッシュグリーンを入れてひと混ぜし、お好みの水量で炊く。
3. 炊き上がったら切るように混ぜる。



### 栄養たっぷりふりかけ

#### 材料

(出来上がり量:60g)

- ・焼き海苔…1枚
  - ・アーモンド…15粒
  - ・いりごま白…大さじ1
  - ・乾燥わかめ…1g
  - ・カリカリ梅…2個
  - ・なないろ栄養おだし…1袋
  - ・塩…小さじ1/2
  - ・きび砂糖…小さじ1
- } A

#### 作り方

1. Aをフードプロセッサにかけて、細かく砕く。
2. だレパックの中身を出し、【1】に加える。
3. 塩、きび砂糖も加え、よく混ぜ合わせる。



### キャロットラペ

#### 材料

(出来上がり量:250g)

- ・にんじん…大1本
  - ・塩…小さじ1/3
  - ・玉ねぎのすりおろし…約1/8個
  - ・オリーブ油…大さじ1
  - ・はちみつ…小さじ1
  - ・レーズン…20g
- } A

#### 作り方

1. にんじんを千切りにする。塩をふり、5～10分おく。
2. 手でもんでしんなりさせ、両手で水をしっかりしぼる。
3. Aをすべて加え、全体をよく混ぜあえる。
4. レーズンを加えて和える。



## 小松菜のおひたし

### 材料

(出来上がり量:175g)

- ・小松菜…1束
- ・しょうゆ(下味用)…小さじ1
- ・しょうゆ(味付け用)…小さじ1
- ・削り節…1袋
- ・塩…適量

### 作り方

1. 小松菜は根元に切り込みを入れる。
2. 沸騰した湯に塩を入れ、小松菜を根元から入れてゆでる。
3. ざるにあげて冷まして水気をしぼり、3cm程度の長さに切る。
4. ボウルに小松菜を入れ、(下味用)を回しかけて和える。
5. 水気をしぼってボウルに入れる。しょうゆ(味付け用)、削り節を加えて和える。



## かぼちやの塩煮

### 材料

(出来上がり量:360g)

- ・かぼちや…中1/4個
- ・塩…3つまみ
- ・水…大さじ1
- ・バター(加塩)…10g

### 作り方

1. かぼちやに塩をふり、ふたをしてそのまま10分ほどおく。
2. かぼちやに水をふりかけてからふたをし、鍋を火にかける。
3. 湯気が立ってきたら弱火にし、そのまま13～15分かぼちやが柔らかくなるまで煮る。
4. 火が通ったらバターを加えてなじませ、蓋をして蒸らす。



## アンファー株式会社について

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を目指す”トータルヘルスケア・カンパニー”です。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。2019年4月10日より、「Dクリニックグループ」※に参画しました。

※Dクリニックグループは、「医学」を背景として、共通の目的と理念を実現するために、企業、クリニック、NPO法人団体等により発足したグループです。

### 【報道関係者お問合わせ先】

アンファー株式会社 広報課  
TEL:03-3213-8882 FAX:03-3215-6155  
Email:pr1@angfa.jp

### 【お客様からお問合わせ先】

アンファー株式会社  
〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F  
TEL:0120-722-002 [営業時間:午前9時～午後9時(年中無休)]