

2022年  
創刊号  
Vol.01

無料

TAKE FREE

からだに美味しい

# 暮らしのすゝめ

からだに美味しい 暮らしのすゝめ

**JPN**  
Japan Pharmacy Network  
日本薬局ネットワーク

JPN「日本薬局ネットワーク」サポートセンター  
〒106-0045 東京都港区麻布十番1-5-10 アトラスビル8F  
(株)TREMENDOUS内  
代表電話 03-6276-7965  
FAX 03-4550-0237  
<https://japanpn.com/>



ドクター、教えて!



メデイスキン代表  
友利新(医師)

アレルギーって何者?  
実は知らない  
「免疫監査」のメカニズム

造り手紹介

すごい酢で  
驚きたいなら、  
センナリ!

連載コラム

オーガニックは思想?  
それとも仕組み?

オリジナル健康レシピ

美味しい、ヘルシー、簡単!  
オリジナル健康レシピ

- 「マッシュルームとオレンジとフムスのサラダ」
  - 「大豆ミートと春菊のサラダ ~レモン味噌ダレ~」
  - 「カリフラワーの豆乳クリーム仕立て」
  - 「小松菜とレモン豆乳クリームのパスタ」
- 公式LINEでも、定期配信中!



JPN公式LINE: QRコードでカンタン登録!

まだ間に合う  
すべての未来への  
幸せな命の



**JPN**  
Japan Pharmacy Network  
日本薬局ネットワーク

Japan Pharmacy Network

インタビュー・コラム・特集
調味料
醤油
味噌
酢
食用油
食塩
だし・フイオン
ソース・ケチャップ・ドレッシング
糖類・甘味料
ジャム・ペースト
蜂蜜
香辛料
その他調味料
米・小麦・シリアル
麵・パスタ
加工米飯
玄米・穀類
餅
パン
シリアル
その他粉類
加工食品
カレー・シチュー
こんにゃく・ところてん
パスタソース
ベビーフード
缶詰
ココナッツミルク
その他加工食品
海藻・乾物
乾物
海藻類
のり
植物たんぱく食品
その他海産物
豆・ごま類
ごま
豆
ふりかけ・漬物・佃煮・煮豆
煮豆
梅干し
漬物
ふりかけ
佃煮
コーヒー・茶類
コーヒー
緑茶・煎茶
ココア
紅茶・ハーブティー
その他お茶
飲料
その他嗜好飲料
果実・野菜飲料
豆乳・代替乳
その他飲料
菓子類
お菓子
ドライフルーツ・ナッツ
ヘルス&ビューティーケア
ヘルスケア
健康食品
その他
JPN オリジナル

# 「暮らしのすゝめ」とは

## 食べることは生きること

安心・安全な食べ物を、おいしく、楽しく頂くことこそ、健康で幸せな人生を送るための秘訣です。

「暮らしのすゝめ」では、薬剤師・医師・栄養士・料理研究家など、健康や食のプロが自信を持って選びぬいた高品質な商品や情報、レシピ等をご紹介します。

✔ **自然豊かな土地で育った素材を、すべての生き物と地球環境に配慮した方法で生産・商品化すること**

✔ **合成食品添加物を使わず、化学合成農薬・肥料を出来るだけ使わない食材を選ぶこと**

この2つを基本理念として、お客様一人ひとりの健康促進に貢献するだけでなく、持続可能な環境保全型第一次産業、伝統製法を受け継ぐ加工業者を応援してまいります。

# 「暮らしのすゝめ」5つの約束

**1 有機農産物を優先します**  
生態系に有害である農薬、化学肥料の使用を控え、3年以上化学合成農薬、化学肥料、化学土壌改良剤を使用していない土地で作られた農産物を優先して使用します。

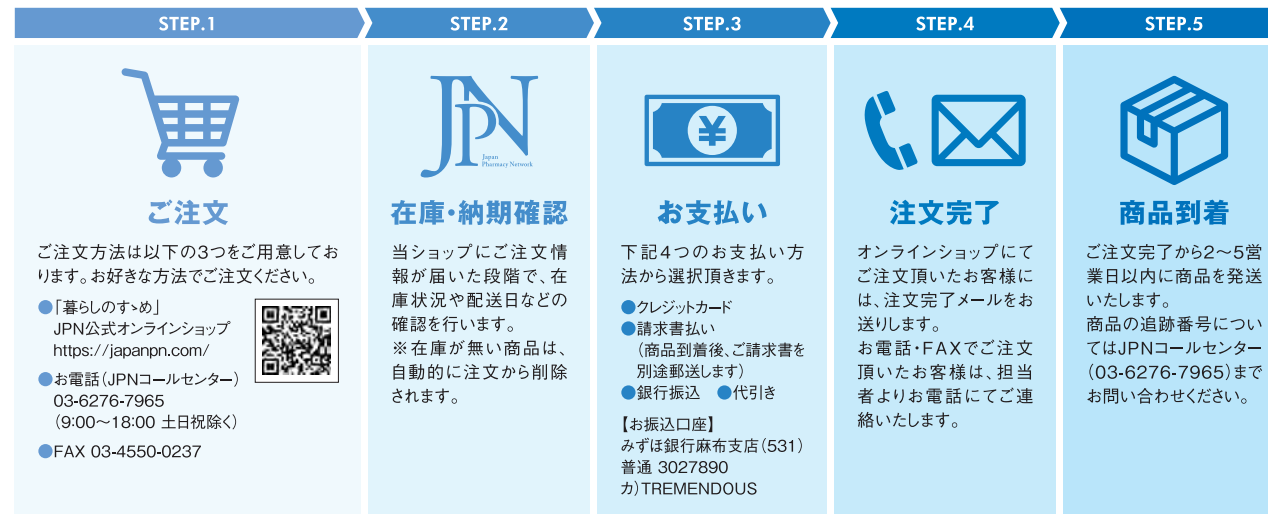
**2 国内産農産物を優先します**  
日本の食料自給率アップ、国内大地の秩序回復、伝統食を守るため、国内産農作物原料を優先して使用します。その中でも、産地や生産方法の特定が可能な、安全性が保証できる国内産農産物を最優先して使用します。

**3 食品添加物は使用しません**  
指定添加物及び既存添加物(天然添加物)の使用は認めません。ただし、品質都合上、どうしても食品添加物を使用する場合は、添加の必要性、安全性を確認・検討し、最小限の使用を容認します。

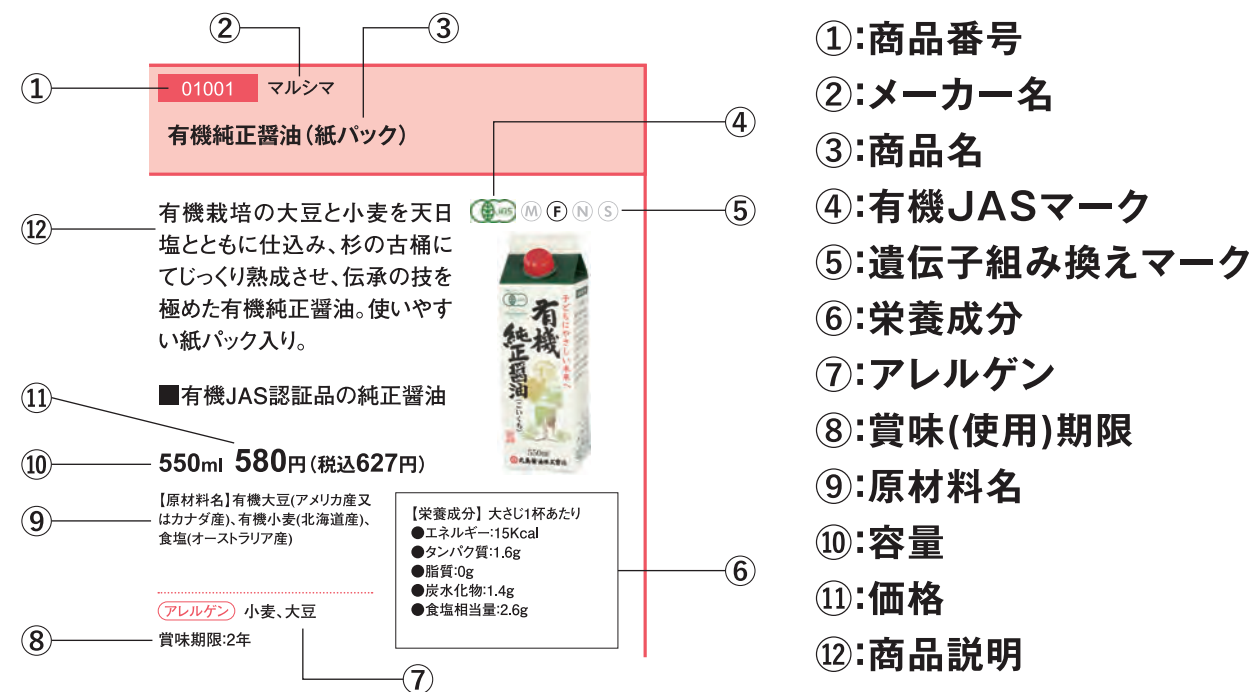
**4 化学調味料は使用しません**  
化学調味料(うまみ調味料)は使用しません。

**5 遺伝子組み換え原料は使用しません**  
安全性の疑問、多品種との交雑による環境汚染、作物の種を一部企業が独占するリスクを考慮し、遺伝子組み換えされた農産物及び原料、また遺伝子組み換え不分別の農産物やそれを含む原料は使用しません。

## 商品の注文方法



## 掲載商品の見方



## 遺伝子組み換え作物及びそれを使った原料について

2022年3月現在、日本で流通が認められている遺伝子組み換え作物は、大豆、とうもろこし、ばれいしょ、なたね、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤの8種です。これら加工食品には、遺伝子組み換え作物使用の有無についての表示義務があります(油、醤油などは除く)。

日本では、遺伝子組み換え食品であっても、安全性に問題がないと判断された食品は流通が認められています。しかし「暮らしのすゝめ」は、遺伝子組み換え食品に反対の立場です。現段階では、種の

壁を超える遺伝子操作の安全性データが不十分であるとともに、人間にとって本来食べものはどうあるべきかを問う基本理念にそぐわないからです。「暮らしのすゝめ」取扱商品は、遺

伝子組み換え不分別の原料、および不分別原料由来の原材料を可能な限り排除しています。各商品の「遺伝子組み換え原料の分別状態」は、以下のマークでご確認いただけます。

- Ⓜ 遺伝子組み換え原料とは全く無縁な食品
- ⓕ GMO-Free、「遺伝子組み換え原料」の割合が0.1%未満
- Ⓝ NON-GMO、「遺伝子組み換え原料」の割合が5%未満
- Ⓢ 「遺伝子組み換え原料」の割合が5%以上

インタビュー・コラム・特集
調味料
醤油
味噌
酢
食用油
食塩
だし・フイオン
ソース・ケチャップ・ドレッシング
糖類・甘味料
ジャム・ペースト
蜂蜜
香辛料
その他調味料
米・小麦・シリアル
麵・パスタ
加工米飯
玄米・穀類
餅
パン
シリアル
その他粉類
加工食品
カレー・シチュー
こんにゃく・ところてん
パスタソース
ベビーフード
缶詰
ココナッツミルク
その他加工食品
海藻・乾物
乾物
海藻類
のり
植物たんぱく食品
その他海産物
豆・ごま類
ごま
豆
ふりかけ・漬物・佃煮・煮豆
煮豆
梅干し
漬物
ふりかけ
佃煮
コーヒー・茶類
コーヒー
緑茶・煎茶
ココア
紅茶・ハーブティー
その他お茶
飲料
その他嗜好飲料
果実・野菜飲料
豆乳・代替乳
その他飲料
菓子類
お菓子
ドライフルーツ・ナッツ
ヘルス&ビューティーケア
ヘルスケア
健康食品
その他
JPN オリジナル

インタビュー・コラム・特集
調味料
醤油
味噌
酢
食用油
食塩
だし・ブイヨン
ソース・ケチャップ・ドレッシング
糖類・甘味料
ジャム・ペースト
蜂蜜
香辛料
その他調味料
米・小麦・シリアル
麺・パスタ
加工米飯
玄米・穀類
餅
パン
シリアル
その他粉類
加工食品
カレー・シチュー
こんにゃく・ところてん
パスタソース
ベビーフード
缶詰
ココナッツミルク
その他加工食品
海藻・乾物
乾物
海藻類
のり
植物たんぱく食品
その他海産物
豆・ごま類
ごま
豆
ふりかけ・漬物・佃煮・煮豆
煮豆
梅干し
漬物
ふりかけ
佃煮
コーヒー・茶類
コーヒー
緑茶・煎茶
ココア
紅茶・ハーブティー
その他お茶
飲料
その他嗜好飲料
果実・野菜飲料
豆乳・代替乳
その他飲料
菓子類
お菓子
ドライフルーツ・ナッツ
ヘルス&ビューティーケア
ヘルスケア
健康食品
その他
JPN オリジナル



# そもそもオーガニックって何？

## オーガニックの定義

オーガニックと聞くと「無農薬で作られた野菜や果物」と考える方が多いですが、実はオーガニックというのは、「商品」といった単位ではなく「仕組み」であります。

多くのオーガニック製品は、「作り手→売り手→買い手」といったステップを踏んで私たち消費者のもとに届きます。その際、作り手の元で商品がどう作られたか、売り手のもとでどのように管理されて買い手に届いたのか、という一連のプロセスが商品をオーガニックたらしめています。

そのため、「特定の成分があればオーガニック」であるとか、「とある成分が一定量検出されればオーガニック」であるといった品質に関わる要素はオーガニックであることの証にはなりません。

もう少し理解しやすいように一例を挙げますね。例えば、あなたの目の前に有機のリンゴと有機ではない一般リンゴがあったとしましょう。視覚だけでどちらがオーガニックであるかを見分けることはおそらくできないと思います。更にいうと、そのリンゴの成分を食品研究所で分析しても、オーガニックかどうかを判断することはできません。

もちろん、成分分析することで残留農薬の値などを見ることはできますが、「その値が低いからオーガニックである」「残留農薬の値がここまでならばオーガニックである」という基準は存在しません。なぜなら、「絶対的なオーガニックオリティー」という品質に関わる基準は存在しないからです。

オーガニックとは、製品がどう作られどう管理されたかという「プロセス」や「仕組み」なんです。もっと言うと、オーガニックとは、「人、動物、植物、すべての命を幸せにする仕組み」であります。

## Profile

### レムケなつこ オーガニック専門家

ドイツ法人オーガニックビジネス研究所CEO。本場ドイツの大学院と食品研究所でオーガニックを研究開発。慶應義塾大学経済学部卒。オーガニックセクターの国連IFOAM欧州本部リーダーシップ研修に日本人初で選抜。20代でポリビアにてJICA青年海外協力隊、メキシコでJICA専門家として途上国の生産者支援に関わった経緯からオーガニックに目覚める。オンラインスクール運営、企業研修、コンサルティング、講演、執筆など。

● YouTube番組

オーガニック専門番組 or レムケなつこ



● Instagram

@natsuko\_bio



# 本物のオーガニックはこれ！4つのルール！

この仕組みについて理解するために、オーガニックの国際定義を紹介します。オーガニックセクターの国連と呼ばれる国際組織IFOAM(国際有機農業運動連盟)が策定したオーガニックの基本的な4つのルールです。日本政府が定める有機JASというオーガニック基準を初め、アメリカやEUなど他国にある公的基準もまた、このIFOAMが策定したルールに基づいて作られています。

## ■各国のオーガニック公的基準マーク



日本: 有機JASマーク



米国: USDAマーク



欧州連合: ユーロリーフマーク



## 健康のルール 01

自然環境・動植物・人の健康は、個々別々に分けて考えてはならない

人が健康であろうと思ったら、人の食料になる植物や動物が健康でなければならない、動植物が健康であろうと思ったら、それらが住まう環境つまり土や水、空気が健康でなければ、動植物の健康は成り立たない。要は、私たち人類が健康であろうと思ったら、まわりのものすべてが健康でないと真の健康は成り立たないということです。

オーガニックの世界では、何かの誰かの健康を脅かすものをできるだけ使わないということが徹底されています。具体的には、化学肥料・合成農薬・動物用薬品・合成食品添加物などをできるだけ使用しないことなどが挙げられます。



## 生態系のルール 02

農業の営みは自然に逆らうのではなく、地域の生態系や自然に備わった力を活用する

現行の近代農業の場合、自然に逆い生態系のバランスを崩してしまっていることが大半です。有機農業では、資源を生態系の中でできるだけ循環させ、農場内や地域で育った動物の排泄物や植物を肥料や堆肥として活用したり、もともとその地域にあった在来種を育てたりするなど、地球や自然が持つ力を最大限に生かすことこそ大事だと定義されています。



## 公正のルール 03

地球環境や生きとし生けるものすべてが平等に尊重され、自然体である状態を保つ

安価だからという理由で貧困層を搾取してはならない、子どもたちの教育の機会を奪って児童労働として利用してはならないといった南北間の公平性や人権保護、家畜だからといって動物を粗末に扱ってはいけないといったアニマルウェルフェア(動物福祉)のコンセプトがこのルールに内包されています。オーガニックコスメで動物実験が禁止されているのもそのためです。

さらに、今生きている私たちだけでなく、これから生まれてくる次世代に、現世代が謳歌する美しい自然や尊い命を残していくことが考慮されなければならないといった、世代間の公平性についても明記されています。



## 配慮のルール 04

予防原則に基づき他の健康や幸福を脅かさない、皆がよりよく生きられる技術を活用する

これは、何がもたらされるか予測不可能な技術は使用しない、と言うルールです。例えば、オーガニックの世界では遺伝子組み換え技術の利用が禁じられています。遺伝子組み換え農作物の発ガン性を指摘する学者も世界にはいますが、地球や人類にとって更によくないことが引き起こされている可能性もあるという報告もあります。

後世の人々の健康や幸福を後々脅かすのではなく、予防原則に基づいて皆がよりよく生きられると現時点でわかっている技術だけを使用していかなければならないと明記されています。

オーガニックとは、「人、動物、植物、すべての命を幸せにする仕組み」

「なんとなく健康にいい」「無農薬」といった狭義のオーガニックではなく、オーガニックというのはもっと広いコンセプトなんだということが理解できたのではないのでしょうか。

有機生産者は、一部の消費者に安全安心な食を提供しているのではありません。生産活動を通じて、水・土・大気といった自然環境、人・動植物・微生物などといった生き物全ての健康を守っています。

そして、その生き物全てが公正な絆で繋がり、配慮ある技術の元、生態系のバランスが崩されないような営みが作り手の元で行われています。生産された農作物は、加工業者のもとで製造加工され、卸業や小売業などの流通を通して、消費者の皆さんの手元に届きます。その間ずっと、環境や生き物が幸せである仕組みが整っています。

オーガニックのさらに凄いところは、このみんなが幸せになれる仕組みを次世代のプラスの財産として引き継いでいこう、ここまで考えられていることでもあります。



今回の連載記事では、オーガニック食品がなぜ健康にいいのかをエビデンスを元に紐解いていきます。どうぞお楽しみに。

インタビュー・コラム・特集
調味料
醤油
味噌
酢
食用油
食塩
だし・ブイヨン
ソース・ケチャップ・ドレッシング
糖類・甘味料
ジャム・ペースト
蜂蜜
香辛料
その他調味料
米・小麦・シリアル
麺・パスタ
加工米飯
玄米・穀類
餅
パン
シリアル
その他粉類
加工食品
カレー・シチュー
こんにゃく・ところてん
パスタソース
ベビーフード
缶詰
ココナッツミルク
その他加工食品
海藻・乾物
乾物
海藻類
のり
植物たんぱく食品
その他海産物
豆・ごま類
ごま
豆
ふりかけ・漬物・佃煮・煮豆
煮豆
梅干し
漬物
ふりかけ
佃煮
コーヒー・茶類
コーヒー
緑茶・煎茶
ココア
紅茶・ハーブティー
その他お茶
飲料
その他嗜好飲料
果実・野菜飲料
豆乳・代替乳
その他飲料
菓子類
お菓子
ドライフルーツ・ナッツ
ヘルス&ビューティーケア
ヘルスケア
健康食品
その他
JPN オリジナル

インタビュー・コラム・特集
調味料
醤油
味噌
酢
食用油
食塩
だし・フイオン
ソース・ケチャップ・ドレッシング
糖類・甘味料
ジャム・ペースト
蜂蜜
香辛料
その他調味料
米・小麦・シリアル
麺・パスタ
加工米飯
玄米・穀類
餅
パン
シリアル
その他粉類
加工食品
カレー・シチュー
こんにゃく・ところてん
パスタソース
ベビーフード
缶詰
ココナッツミルク
その他加工食品
海藻・乾物
乾物
海藻類
のり
植物たんぱく食品
その他海産物
豆・ごま類
ごま
豆
ふりかけ・漬物・佃煮・煮豆
煮豆
梅干し
漬物
ふりかけ
佃煮
コーヒー・茶類
コーヒー
緑茶・煎茶
ココア
紅茶・ハーブティー
その他お茶
飲料
その他嗜好飲料
果実・野菜飲料
豆乳・代替乳
その他飲料
菓子類
お菓子
ドライフルーツ・ナッツ
ヘルス&ビューティーケア
ヘルスケア
健康食品
その他
JPN オリジナル

# ドクター 教えて!

## アレルギーって何者? 実は知らない「免疫監査」のメカニズム

### 01 健康な身体づくりにおける「食べ物」の重要性

健康な身体づくりには食べ物が大きく関わっています。日々、どんなものを食べているかによって身体が変わります。例えば、私たちの身体はタンパク質でできていますが、**タンパク質が不足してしまうと、肌が荒れてしまい、髪の毛のツヤが無くなる**ことがあります。だからと言って、ただタンパク質を摂れば良いというわけではありません。

例えば**タンパク質の中には動物性、植物性があり、動物性が多いと腸内環境が低下します**。つまり、「何をどのように食べるか」がとても大切になってきます。ポイントとしては「偏り無く、満遍なく、バランス良く」食べることです。ご飯や麺などの炭水化物、お野菜や果物の食物繊維やビタミン類、そしてタンパク質をしっかりと組み合わせることがとても大切です。

バランスの摂れた食事こそが健康な身体づくりの基本であることを忘れないでください!

### 02 友利先生ご自身の食品の選び方、選び方のポイント

私自身は、普段、**あまり加工のないもの**を選んで、食べるようにしています。加工食品の中には、美味しいものや便利なものがたくさんありますが、加工するにあたっていろんな過程を踏んでいます。

もちろん全ての加工食品が悪いわけではありませんが、できる限りナチュラルなもの、何からできているのかわかる素材、例えば「このお豆腐の原料はどんな大豆なのか」「このブロック肉はどんなお肉からできているのか」などがわかる食材を選んでいきます。もちろん常に100%できているわけではなく、外食したり、デパートやスーパーでお惣菜等買ったりすることもあります。だからこそ、家で食事をするときには、できる限り**原材料や産地がわかるもの**を選ぶように心がけています。



### 03 食物アレルギーはなぜ起こるのか

これはとても難しい質問になります。食物アレルギーというのは、摂取した食べ物から身体を守るため、異物を排除するという**免疫機能が過剰に働いてしまい、蕁麻疹や、時にはアナフィラキシーショック**というものを引き起こす現象を言います。

ではなぜ、本来私たちの身体に異物ではない食事(食べ物)なのに、「アレルギーが起こるのか?」「何がアレルゲンになるのか?」その答えは、未だ解明されていません。ただ、一つ言われているのは、私たちの腸には免疫監査というものがあり、初めて食べる物すべてにアレルギー反応を起こしていたら臓器として機能しなくなるため、たとえ**初めての物質だとしても「これは食べ物だ」と感じる監査機能が**ちゃんと備わっています。

しかしながら、例えば離乳食が始まる前に、お肌から新しい物質を受け入れてしまうと、これは異物だと身体が覚えてしまうことがあります。**お肌というのは最前線で異物から身体を守ってくれる場所**なのです。

先程お話しした通り、新しい物質が腸や胃から入ってきたら、「これは異物じゃないです」という免疫監査が働きますが、肌から入ってしまうとその監査機能が無いため、異物排除の免疫機能が過剰に働いてしまうことがあります。

最近のデータでは、**食物アレルギーは、離乳食前の肌の状態がすごく影響する**ということがわかってきています。ただ、これも100%ではないため、「食物アレルギーがなぜ起こるか?」というのは、未だ完全には解明されていないこととなります。

### 04 妊娠準備中、妊娠中におすすめの食品と食生活で気をつけるべきことはありますか?

最近では、お子さんにアレルギーがあるという方が多いので、例えば、「妊娠中に避けたほうが良い食べ物はありますか?」「授乳期間中に食べないほうが良いものはありますか?」ということを聞かれますが、**妊娠中・授乳期間中に食べないほうが良い物というのは、全くありません**。

たとえ、お子さんが牛乳アレルギー、卵アレルギー、小麦アレルギーだったとしても、これはお母さんが何かを食べ過ぎたとか、身体に良くないことをした、ということとは一切因果関係が無いということがわかっています。

ですので、もちろん偏った食事はいけません、バランス良く満遍なく食べることが大切で、ある特定の食べ物、例えばアレルゲンの多い卵や小麦、乳製品を避ける必要性は

まったくありません。

万が一お子様にアレルギーが起こったとしても、**お母さんの食生活は関係ありません**ので、アレルギーを予防しようと思って食事を制限をする必要は一切ありません。

### 05 子どものスキンケアについて

私達のお肌というのは大きな袋のようなもので、外からの刺激から守ってくれる一番最前線の免疫機能といえます。実は赤ちゃんが生まれてから3ヶ月目くらい迄は、お母さんのホルモンの影響で、皮脂の分泌も多いのですが、その後は、お子様の皮脂分泌はすごく少なくなっていきます。**思春期になって性ホルモンが出てくるまでは、皮脂分泌が活発ではないので、実はものすごく乾燥**しています。

先程、皮膚は大きな袋だと言いましたが、袋が乾燥しているとポロポロになり、擦れて穴が開いてしまうように、皮膚も乾燥すると一番重要な機能であるバリア機能にほころびが出てしまい、そこからアレルギー物質が身体の中に入っていきます。ですから、**乾燥を防ぐということが、アレルギー対策には必須**となります。

ですが、日本には赤ちゃんを「洗う」という文化はあっても、「保湿」をするという文化がありませんでした。ようやく最近の研究で、2014年にアトピーのハイリスク群、つまりお母さんやご家族にアトピーの方がいらっしゃるというようなアトピー発症要素を多く持った赤ちゃんを集めて、保湿をした群と保湿をしない群でアトピーの発症率を計測したところ、保湿をした群のほうが発症を防げたというデータが出ました。ですので、沐浴のあと、しっかりと保湿をして肌のバリア機能を整えてあげることがとても大切です。

先程も申し上げたように、思春期になって性ホルモンが分泌されるまでは、皮脂分泌が低く乾燥状態にあります。ですので、思春期や第二次成長が始まるまでは、しっかりと保湿をしてあげることがとても大切です。

赤ちゃんやお子様**が身体を洗う、顔を洗ったら、必ず保湿までをワンセット**として考えて頂ければと思います。

沖縄県宮古島出身。東京女子医科大学卒業。同大学病院の内科勤務を経て皮膚科へ転科。現在、都内のクリニックに勤務の傍ら医師という立場から美容と健康を医療として追求し、美しく生きる為の啓蒙活動を雑誌・TV・SNSなどで展開中。2014年の出産を機に安心安全なベビースキンケア商品を欲し、「ベビー予防スキンケア」というコンセプトで自ら商品化、そして起業し、医師、母、社長、と多忙な毎日を送っている。2004年第36回準ミス日本。2016年第9回ベストマザー賞【経済部門】受賞。子育て応援・ママ応援大使。三児の母。美と健康に関する著書も多数。

友利新先生開発の、**子どものスキンケア商品は本誌P.88に掲載しております。**



# 友利新 医師(内科・皮膚科)



インタビュー・コラム・特集
調味料
醤油
味噌
酢
食用油
食塩
だし・フイオン
ソース・ケチャップ・ドレッシング
糖類・甘味料
ジャム・ペースト
蜂蜜
香辛料
その他調味料
米・小麦・シリアル
麺・パスタ
加工米飯
玄米・穀類
餅
パン
シリアル
その他粉類
加工食品
カレー・シチュー
こんにゃく・ところてん
パスタソース
ベビーフード
缶詰
ココナッツミルク
その他加工食品
海藻・乾物
乾物
海藻類
のり
植物たんぱく食品
その他海産物
豆・ごま類
ごま
豆
ふりかけ・漬物・佃煮・煮豆
煮豆
梅干し
漬物
ふりかけ
佃煮
コーヒー・茶類
コーヒー
緑茶・煎茶
ココア
紅茶・ハーブティー
その他お茶
飲料
その他嗜好飲料
果実・野菜飲料
豆乳・代替乳
その他飲料
菓子類
お菓子
ドライフルーツ・ナッツ
ヘルス&ビューティーケア
ヘルスケア
健康食品
その他
JPN オリジナル

インタビュー・コラム・特集
調味料
醤油
味噌
酢
食用油
食塩
だし・フイヨン
ソース・ケチャップ・ドレッシング
糖類・甘味料
ジャム・ペースト
蜂蜜
香辛料
その他調味料
米・小麦・シリアル
麺・パスタ
加工米飯
玄米・穀類
餅
パン
シリアル
その他粉類
加工食品
カレー・シチュー
こんにゃく・とろろてん
パスタソース
ベビーフード
缶詰
ココナッツミルク
その他加工食品
海藻・乾物
乾物
海藻類
のり
植物たんぱく食品
その他海産物
豆・ごま類
ごま
豆
ふりかけ・漬物・佃煮・煮豆
煮豆
梅干し
漬物
ふりかけ
佃煮
コーヒー・茶類
コーヒー
緑茶・煎茶
ココア
紅茶・ハーブティー
その他お茶
飲料
その他嗜好飲料
果実・野菜飲料
豆乳・代替乳
その他飲料
菓子類
お菓子
ドライフルーツ・ナッツ
ヘルス&ビューティーケア
ヘルスケア
健康食品
その他
JPN オリジナル



社長の大地です

## センナリ株式会社

昭和2年（1927年）創業  
 国産有機農作物を中心に伝統製法で造る  
 広島のお酢やです

# 造り手紹介

### 海と山、豊かな自然に抱かれた広島にある醸造所

センナリは瀬戸内の豊かな自然に恵まれた広島市の北部にあるお酢の醸造所です。

原材料は契約農家に社長自ら出向き、契約購入しています。実際に産地で陽射しや風、その土地のにおいを感じ、生産者の顔を見て同じモノづくりへの姿勢を共有し、同志としての関係を築いていきます。

手塩にかけて大切に育てた農作物を分けていただき、大事に商品に仕上げています。

小さなお子様からご年配の方まで皆様に、からだにやさしく美味しい、安心・安全なものをお届けしたい、そして日本の農業の発展に貢献したい。そのような思いも込めています。

### 10年以上探し求めて見つけた 広島北部の天然地下水を使用

「体によくて、美味しく、安心して食べて頂ける商品をお届けしたい!」との一念で、25年以上かけて、酢造りに不可欠な天然地下水を自然豊かな広島市内の山頂に見つけ、1996年に現工場に移転。

この天然水は、醸造に最良とされている品質基準値の軟水PH 7前後で、当社の自慢です。



広島市に流れる太田川上流



お酢のためのお酒造り



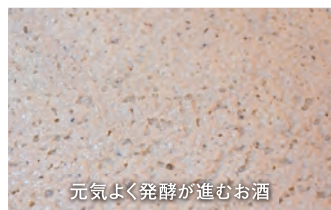
あきたこまち農家さんとセンナリ社長(右)



りんご酢に使用する希少な有機りんご



FSSC22000の認証書



元気に発酵が進むお酒



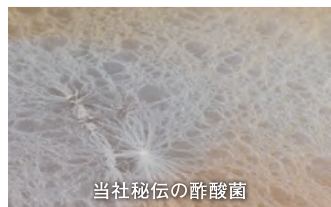
熱心に収穫するレモン農家さん



淡路島の玉ねぎ農家さんと



広島市安佐南区のバジル農家さんと



当社秘伝の酢酸菌



大崎上島のトマト農家さんと



高知県北川村の柚子農家さんと



熊本県八代市のしょうが農家さんと

いません。そのこともあり、センナリのお酢の熟成に要する期間は3ヶ月以上、つまり、自然のリズムでのびのびと発酵を育むのがセンナリのスタイルと言えます。

### 30箇所以上の顔の見える農家さんを訪ねて 原材料を仕入れる

センナリのこだわりは、お酢だけに止まりません。それは、お酢を加工して造るドレッシングやポン酢など関連調味料の原材料にまで至ります。例えば、地元広島県の大崎上島のトマトや沼田町吉山のバジル、淡路島の玉ねぎ、熊本県八代市のしょうがや高知県のゆずなど、日本各地の名産地から原材料を全国30箇所以上から仕入れます。これにより、センナリのお酢を通して、日本中の農作物の旬な味わいをお届けしています。

### 口触りが良く、米特有の米臭がなく、 ほかの原材料の味わいと相性が良い

こだわりの原材料とお酢に最適な天然水、そして伝統的な静置発酵法。それにより、口に含んだ時に、違和感を感じず、ほかの原材料との相性が良い。そのように評価をいただいております。そして、果物や野菜など他の原材料と掛け合わせて作った、のみ酢、ソース、ポン酢、ドレッシング、漬物には、多くのファンにご愛顧いただいております。

### 生産者に信頼され、お客様に信頼されるため、 「形でなく、ほんものを」造る

1927年に創業されたセンナリは、広島で生まれたメーカーとして地元で愛されてきました。しかし、戦後大量消費・大量生産の時代に入り、大手お酢メーカーとの競争が激化しました。その危機に向き合う中で、こだわりのある生産者から「ほんもの」を仕入れるスタイルを確立しました。そして、生産者のところまで

自ら出向き、原材料を見極め製品造りに活かすようになりました。その結果、大手の扱うような量産品とは異なる、独自の製品開発に成功し、こだわりの強い全国のファンを獲得することができました。

### 無添加・オーガニックにこだわり、 全国・世界のファンにお酢を通して日本の食を伝える

全国のファンに支えられて今に至るセンナリですが、今ではオーガニック・無添加のお酢造りが評価され、全世界34カ国の食卓にお届けされています。そのことで、日本のお酢という素晴らしい食文化、そして食品を全社員（パート社員含む）と一緒に健康を世界の方々に届けていきたいと思っています。

### センナリの商品は、 本誌P.17に掲載しております。



## Company Profile 会社概要

会社名 センナリ株式会社  
 設立 1927年2月10日  
 所在地 広島市安佐北区  
 安佐町久地2683-25  
 電話 082-810-3000  
 webサイト https://sennari-oochi.com



インタビュー・コラム・特集
調味料
醤油
味噌
酢
食用油
食塩
だし・フイヨン
ソース・ケチャップ・ドレッシング
糖類・甘味料
ジャム・ペースト
蜂蜜
香辛料
その他調味料
米・小麦・シリアル
麺・パスタ
加工米飯
玄米・穀類
餅
パン
シリアル
その他粉類
加工食品
カレー・シチュー
こんにゃく・とろろてん
パスタソース
ベビーフード
缶詰
ココナッツミルク
その他加工食品
海藻・乾物
乾物
海藻類
のり
植物たんぱく食品
その他海産物
豆・ごま類
ごま
豆
ふりかけ・漬物・佃煮・煮豆
煮豆
梅干し
漬物
ふりかけ
佃煮
コーヒー・茶類
コーヒー
緑茶・煎茶
ココア
紅茶・ハーブティー
その他お茶
飲料
その他嗜好飲料
果実・野菜飲料
豆乳・代替乳
その他飲料
菓子類
お菓子
ドライフルーツ・ナッツ
ヘルス&ビューティーケア
ヘルスケア
健康食品
その他
JPN オリジナル

インタビュー・コラム・特集
調味料
醤油
味噌
酢
食用油
食塩
だし・フイオン
ソース・ケチャップ・ドレッシング
糖類・甘味料
ジャム・ペースト
蜂蜜
香辛料
その他調味料
米・小麦・シリアル
麺・パスタ
加工米飯
玄米・穀類
餅
パン
シリアル
その他粉類
加工食品
カレー・シチュー
こんにゃく・ところてん
パスタソース
ベビーフード
缶詰
ココナッツミルク
その他加工食品
海藻・乾物
乾物
海藻類
のり
植物たんぱく食品
その他海産物
豆・ごま類
ごま
豆
ふりかけ・漬物・佃煮・煮豆
煮豆
梅干し
漬物
ふりかけ
佃煮
コーヒー・茶類
コーヒー
緑茶・煎茶
ココア
紅茶・ハーブティー
その他お茶
飲料
その他嗜好飲料
果実・野菜飲料
豆乳・代替乳
その他飲料
菓子類
お菓子
ドライフルーツ・ナッツ
ヘルス&ビューティーケア
ヘルスケア
健康食品
その他
JPN オリジナル

## Recipe 01 爽やかなギリシャ風サラダ♪ フムスとソイヨーグルトで たんぱく質を摂取!

2人分

### 材料

- マッシュルーム…3個
- オレンジ…2個
- 有機ローストアーモンド…30g
- ミントの葉…適量
- オーガニックフムス…80g
- A ソイヨーグルト…大さじ2
- A にんにく…1/2片
- A 塩…少々
- A 粗びき黒こしょう…少々
- A オリーブオイル…大さじ1

### 作り方

- ① マッシュルームは薄めのスライス切りにし、有機ローストアーモンドは粗めに砕く。
- ② オレンジはくし形切りにして、皮とすじを取り除く。
- ③ 小皿にAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ 器にオーガニックフムスを盛り、マッシュルーム、オレンジをのせ、まわりに3をかける。
- ⑤ 有機ローストアーモンドを散らし、ミントの葉を彩りよくのせる。



マッシュルームと  
オレンジと  
フムスのサラダ

## Recipe 03 豆乳を使ってカロリーカット! 有機白ごまペーストを 使ってコクUP♪

2人分

### 材料

- カリフラワー…1/3株
- インゲン…5本
- 豆乳マヨネーズ…大さじ1
- A 豆乳…200ml
- A 有機白ごまペースト…小さじ1と1/2
- A オーサワの野菜ブイオン…5g
- 塩…少々
- 粗挽き黒こしょう…少々
- フェンネル…1本
- 有機レーズン…10g

### 作り方

- ① カリフラワーは小分けに切り、インゲンは半分切る。
- ② フライパンに豆乳マヨネーズ大さじ1を熱し、カリフラワーとインゲンを中火で炒める。
- ③ 全体を炒めたら、Aを加え入れて3〜4分煮詰め、塩、粗挽き黒こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、フェンネルをのせ、有機レーズンを彩りよく散らす。



カリフラワーの  
豆乳クリーム仕立て

# 美味しい、ヘルシー、簡単! オリジナル健康レシピ

レシピ監修: 木戸 寛恵

1991年生まれ、福岡県出身。大学卒業後、大手料理教室に入社。2016年4月祐成陽子クッキングアートセミナーに入社、フードコーディネーター資格取得。食にまつわるwebメディア企業にてイベント企画運営、レシピ開発や撮影などを経験し、フリーのフードコーディネーターとして独立。2021年3月アイスクリームブランド「SWAN ICECREAM」を立ち上げる。



## Recipe 02 大豆ミートの満足サラダ! くるみで抗酸化力もアップ♪

2人分

### 材料

- 大豆ミート ミンチタイプ…40g
- 春菊…1束 ● きゅうり…1本
- ミントマト…8個 ● アボカド…1/2個
- 有機くるみ…20g
- A エキストラバージンオリーブオイル…大さじ1と1/2
- A レモン汁…小さじ2
- A 合わせみそ…大さじ1
- A さとうび粗糖…小さじ1
- A 塩…少々
- A 粗びき黒こしょう…適量

### 作り方

- ① 春菊は茎と葉を分け、茎は食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは乱切りに、ミントマトは半分に切り、アボカドはスライス切りにし、くるみは軽く砕く。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ、大豆ミート ミンチタイプ40gを加えて和える。
- ④ 器に、春菊、きゅうり、ミントマト、アボカドを盛り、3をかけて有機くるみを散らす。



大豆ミートと春菊のサラダ  
〜レモン味噌ダレ〜

## Recipe 04 レモン豆乳クリームは 他のお料理にも使える 万能レシピ♪

2人分

### 材料

- 有機全粒粉スパゲッティ…200g
- レモン(輪切り)…3切れ
- にんにく(みじん切り)…1片
- エリンギ(縦切り)…1パック ● 小松菜…1/2束
- オリーブオイル…大さじ1
- A 豆乳…250ml ● A 有機白みそ…25g
- A 有機白ごまペースト…小さじ1
- オリーブオイル…小さじ1 ● 塩…少々
- 粗びき黒こしょう…小さじ1/2
- 白炒りごま…小さじ1

### 作り方

- ① 有機全粒粉スパゲッティをパッケージの表記よりも1分短めにたっぷりの熱湯で茹でる。
- ② フライパンに大さじ1のオリーブオイルを熱し、にんにくを香りが立つまで弱火で炒め、エリンギ、小松菜を入れて中火で炒める。
- ③ Aを加え、全体を混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ④ レモンを6等分のイチョウ切りにし、3に加えて弱火で1分ほど加熱する。
- ⑤ パスタを入れて、全体を絡め、オリーブオイル、塩、粗挽き黒こしょうで味を調える。
- ⑥ 白炒りごまを散らす。



小松菜とレモン豆乳  
クリームのパスタ

# 現代人は タンパク質 不足に 要注意



食べ物で身体と心の  
健康状態は大きく変わります



初めまして。料理研究家の藤本なおよと申します。私はローカーボ(=糖質オフ)料理の専門家として、身体に良い料理を広める活動をしています。世間では、「糖質オフ=ダイエット」のイメージが強いと思いますが、私は体質改善のために、約9年間この食事を続けています。

もともと幼少期から体が弱く、生まれつきのアトピーや花粉症、慢性疲労で風邪を引きやすい体質で、様々な症状に悩まされていました。そんな中、20代前半で「鬱(うつ)」になったのがきっかけで、溝口徹医師の著書『うつは食べ物の原因だった(青春新書INTELLIGENCE)』という本に出会い、食べ物で身体と心の健康状態は大きく変わることを知りました。糖質過多の食事が続くことで血糖値が乱高下し、低血糖症状から「鬱(うつ)」になる方も少なくありません。

飽食時代といわれる今日ですが、私達一人ひとりに目を向けると、実は十分に栄養が摂れていないという事をご存じでしょうか？

特に、私たちの身体で一番大事な「タンパク質」が不足しがちであり、例えば朝はパン、昼はパスタ、夜はダイエット

のためにサラダのみ、というような食生活になってしまうとほとんど「タンパク質」が摂れません。お肉やお魚、卵などのタンパク質は、筋肉や骨、臓器から髪の毛や爪にいたるまで、あらゆる身体の組織を作るための材料となります。また心を安定させる「セロトニン」ホルモンにはこのタンパク質が欠かせません。

「タンパク質」不足を予防するためには、栄養バランスをしっかりと考えたレシピで毎日の食事をする事が大切です。人生100年時代、元気に長生きするために、しっかりと栄養を摂り健やかな心と体を作っていきましょう。

「暮らしのすゝめ」では、身体だけでなく心も健康になれるレシピを、公式LINEにて定期的に配信していきます。低糖質レシピやダイエットレシピ、オーガニック食材を使った美味しいお料理をご紹介しますので、毎日の献立の参考にして頂けたら幸いです。過去のレシピはJPN「日本薬局ネットワーク」公式サイト(<https://japanpn.com/>)でもご覧いただけます。

JPN公式LINE:QRコードでカンタン登録



## PROFILE

### 藤本なおよ

ローカーボ料理研究家

幼少期からの様々な体調不良を、「ローカーボ(糖質オフ)」の食事で体質改善し克服したことをきっかけに、ローカーボに特化した料理研究家に転身。「人間の身体と心は食べたもので出来ている」という事を一人でも多くの人に伝えたいという思いで、企業や飲食店のレシピ開発、食や健康などに関するセミナー講師や執筆活動、プロモーションやイベント企画などを行う。2019年よりYouTubeチャンネル「なおよキッチン」にて動画での糖質オフレシピの配信もしている。

