



「胡麻おやつ研究会の発足について」

～はじめに～

■機能と美味しさをもつ胡麻の魅力

胡麻は、小粒なのに栄養豊富、しかも美味しく長い食歴をもつ食物です。

料理では油、ペースト、すりゴマ等香辛料、調味料として欠かせないわき役で、世界中に「胡麻」の活躍の場を見出すことができます。

日本は、特に1980年代より胡麻の抗酸化成分、リグナン、セサミンの研究では世界を牽引してきたといえるでしょう。

また、ここ数年、「抗酸化成分」「機能性表示食品」の認知度のアップにより、「胡麻」といえばセサミンといわれるほどその市民権を得てきました。

■胡麻は「調味料、間食・おやつ」 として欠かせない存在



第一次機能

ビタミン、ミネラル
(カルシウム、マグネシウム)、
セレンウム、食物繊維、
低GI値、
<いりごま、ペースト>



第二次機能

味、食感、香ばしさ(焙煎後)
<いりごま、すりごま、油>

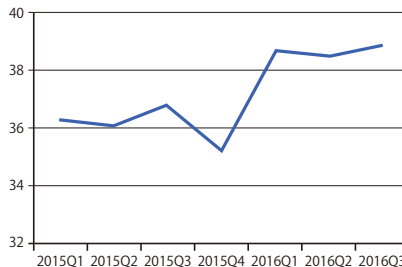


第三次機能

リグナン、セサミン等の
抗酸化性、血圧への効果、
血中脂質への安定作用等

■間食・おやつをうまく食生活にとり入れる

% 間食機会数比率の推移



出典:エヌビーディー・ジャパン(株)CREST®より

一方、食生活では食事のバランスに気を付けたいけど、年齢とともに食事が減る、栄養バランスのとり方がわからない、仕事優先で食べ過ぎてしまう等のライフスタイルにより、「理想的な食事」が難しいという現状があります。

このような食生活を背景に登場したのが、「ヘルシー_snacking※1」「機能性おやつ※2」等に代表される「間食のすすめ」の考え方です。

■参考資料: 外食・中食 調査レポート 成長する間食市場、チョコレートが伸びる5人に1人はコーヒーと一緒に食べている
<http://www.npdjapan.com/press-releases/pr20170119/>
<http://www.jmar.biz/report/2017/10/26.html>

※1「ヘルシー_snacking」は米国での間食を健康的に推奨する言葉です。

※2「機能性おやつ」は、「日本を健康にする」研究会が提唱した言葉です。

■間食は上手にとるとメリットも

- ◎ 間食により食べ過ぎをセーブする。
- ◎ 間食で食物繊維、タンパク質を取ることで血糖値が急激に上がることを防ぐ。
- ◎ 小腹が満たされることによりリフレッシュでき、ストレス解消にも。
- ◎ 栄養素がこまめにチャージできる

等があり、ウエイトコントロール中の人でも上手に利用することにより、精神的なストレスを軽減でき、しかも血糖値の急上昇を抑える等のメリットもあります。

※ヘルシー_snackingについてはこちら

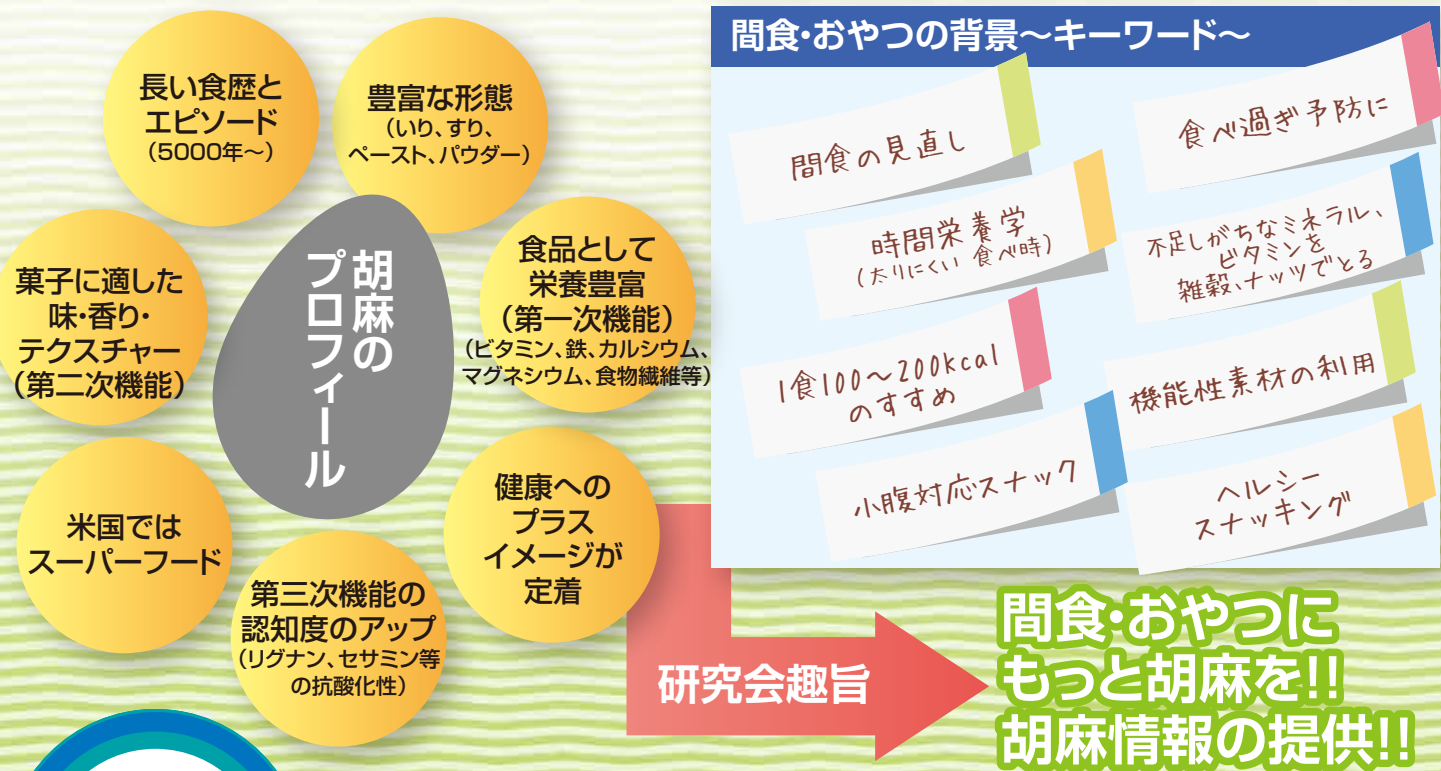
→<http://www.morinaga.co.jp/healthysnacking/jissen/>

■具体的な活動

「間食」「おやつ」を通じて胡麻の取り方、胡麻全体の機能について啓発する。

- ◎リグナン、セサミン等を積極的に表示した胡麻加工食品、スナック、デザート等市販された商品の情報を紹介。
- ◎スーパーフードでもある胡麻と他のスーパーフード、特に日本の伝統食でもある、玄米、味噌、糎、抹茶、漬物等機能性をもつ素材とのコラボを積極的に推奨、これらの原料を紹介。
- ◎開発した製品に「胡麻おやつ研究会開発」シールを貼付。

※研究会としては、現時点では「加工食品」に胡麻中の機能性成分であるリグナン、セサミンを単一成分として抽出して、その有効性を機能性表示等で訴求するよりも、胡麻全体の機能について啓発していきたいと考えています。



■間食・おやつの中で活躍する胡麻を応援

「胡麻おやつ研究会」は、特に胡麻を利用した「おやつ」で、高齢の方にも積極的に食べてもらいたいもの、間食の取り方、市販のおやつ等の情報を提供しつつ、胡麻を利用したおやつの商品化をサポートしながら、「胡麻」について啓発していく研究会です。



■研究会会長

(株)わだまんサイエンス代表取締役社長
一般社団法人 日本胡麻協会 理事長
ふかほり かつのり
深堀 勝謙
オリジナルの手作り®金つきたて胡麻、他、胡麻の魅力を最大限に引き出した商品アイテムを多数プロデュース。
胡麻で世界平和を提唱。



■事務局担当

(株)わだまんサイエンス
内田 あゆみ
機能性素材・OEM担当、博士(生物資源科学)、中級食品表示診断士、管理栄養士、NRサプリメントアドバイザー、日本スーパーフード協会認定SFエキスパート
◆現代栄養学に基づくサプリメント、食事代替型ダイエットプロテインほか機能性菓子の1000件以上の開発実績を持つ。



■顧問

合同会社FAN STEP代表社員
門 仁司 氏
【プロフィール】
合同会社FAN STEP 代表社員
知的財産アドバイザー、弁理士資格、食品衛生管理者
資格(添加物)、中級食品表示診断士
◆各種加工食品の新商品開発・知的財産戦略・技術研究開発・メーカー間コラボ、食品ロス削減等に携わる。

■賛助会員・HPでのリンク希望企業募集!!

ご相談の上、弊社HPおよび、「胡麻の伝説」サイトへのバナーにリンクをさせていただきます。



胡麻おやつ研究会

■事務局

〒604-0845 京都府京都市中京区 烏丸御池上る二条殿町546
担当)内田 ayumi@wadaman-s.com 電話:080-3414-8346