

都野菜通信

【スマカワ女性計画】—野菜のカズ スマートに可愛い女性になろう!!

みやこやさい つうしん

2013 秋冬号 Vol.1

今、大注目!!
第7の栄養素『ファイトケミカル』
青空野菜対談
挑戦を続ける専業農家×ファイトケミカルシェフ
身体の中からきれいになる
ファイトケミカルレシピ、大公開

連載 輝く京都の女性オーナー
エステ&リラクゼーション Lento
まつ毛エクステ専門店 Eyelash Lento
オーナー 森島 奈央 さん

きれいな人は知っている。
あなたの「きれい」を作るヒミツ!!

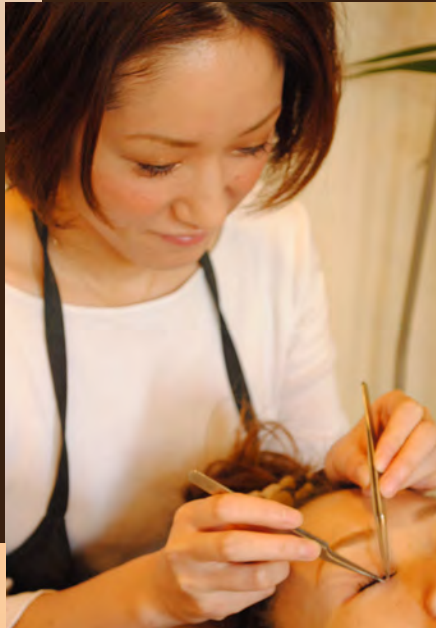
連載 Female Owner
輝く京都の女性オーナー

まつ毛エクステを京都で広める
パイオニアになりたい——

レント アイラッシュレント
エステ&リラクゼーション Lento / Eyelash Lento
オーナー 森島 奈央 さん



森島 奈央 さん
自然治癒力を最大に引き出し、癒しと効果の両方を求める為、メニューの90%以上がオールハンドというエステティックサロンの女性オーナー。京都で初めて東洋漢方理論と西洋アロマテラピーを組み合わせた世界で唯一の『漢方精油』を使った「クアジャ」を取り入れるなど、日々精力的に活動中。



■食生活で気をつけている事は?
一人暮らしなので野菜を多く取るようにしています。特に根菜は大好きです。あと、いくら仕事が遅くても22時以降に食事は一切しないように気遣っています。

■美の秘訣は?
心身共の健康が大切です。週3回のジム通いは欠かせません。主に有酸素運動を心がけて最低でも2時間は汗を流しています。後は深い睡眠とローションパックも欠かせませんよ(笑)

■続けている事はありますか?
仕事柄エステには良く行きます。他のお店に行っても実際にお客さんとなり施術を受けません。他には月一回スタッフ総出で朝ヨガをしています。日々の中では青汁も毎朝欠かしません。

■あなたにとって綺麗とは何ですか?
身体だけでなく心の健康です。心の余裕からくるストレスの無い生活を送っている人は見た目にも綺麗です。

●エステ&リラクゼーション Lento(レント)
京都市中京区三条高倉東入の北角 DUCE MIX ビル3F
TEL. 075-241-9525
営業時間 10時~20時(最終受付)

●まつ毛エクステ専門店 Eyelash Lento(アイラッシュレント)
京都市中京区三条高倉東入の北角 DUCE MIX ビル5F
TEL. 075-241-1999
営業時間 10時30分~20時(最終受付)

Next Solution

ネクスト・ソリューション

ネクスト・ソリューションは、飲食店様や食品販売店様を対象に、WEBサイト・ポスター・チラシ・看板・内装クロスから業務管理用コンピューターシステムまで、様々なアイテムを制作・開発する事で、御社のブランドを総合的にプロデュースします。



オリジナルプリントクロス (壁紙)

スタンド看板



WEBサイト



360°パノラマ写真
高解像度で継ぎ目の無い360°パノラマ写真は、まるでその場に立っているかのような臨場感があり、現地の様子を正確に伝えられます。



360°パノラマウォーク
自由に歩きまわり、好きな位置で360°の風景を見渡す事が出来ます。



バイキングレストラン用
お客様滞在時間管理システム

残り時間等の管理が、誰でも簡単に行えます。



フリーペーパー

店内ポスター

POINT 安心+低価格
専属の担当者がオーナーのお考えや実際の業務を正しく理解・分析し、あらゆる媒体の企画・取材・構成・デザイン・開発を一貫して行う為、他社と比べて非常に正確で効率的、かつ安価にサービスを提供出来ます。

<事業内容>
■WEBサイト制作・WEBシステム開発及び運用保守業務
PCサイト構築(CMS対応)
モバイルサイト構築(iPhone/iPad/Android対応)
WEBシステム・アプリケーション開発(PHP・DB構築)
各種撮影・画像処理・配信
(写真・動画・360°パノラマ写真・360°パノラマウォーク)
レンタルサーバー・独自ドメイン取得・管理
アクセス解析・SEO対策・PPC広告最適化
■メディアミックス企画支援業務
各種広報印刷物の企画・デザイン・制作
(一枚物・綴じ冊子・カード・大判ポスター等)
各種店舗アイテムの企画・デザイン・制作
(看板・POP・壁紙・オリジナルグッズ等)
■プロデュース及びコンサルティング業務
ブランド戦略支援
マーケティング戦略支援
販売・顧客等各種管理システム構築
その他オリジナルシステム開発

京都四條烏丸・都野菜のバイキング食堂

都野菜 賀茂

2012年12月26日グランドオープン



健康や美容に深く関わる栄養素「ファイトケミカル」を効率よく摂取する為に、無農薬、減農薬、減化学肥料で育てられた純京都産の朝採り野菜=都野菜を皮まで食べよう!!

◆都野菜「みやこやさい」とは?
『京野菜』と呼ばれる指定品種にとらわれず、京都の農家さん達が一生懸命真面目に手作りで育て、京都の恵みをいっぱい受けた有機・無農薬または減農薬野菜を『都野菜』と呼びます。
『京野菜』の中には、京都の畑で育てられていないものも出回っているのが実情です。本当の京都の恵みに気づいていただきたいと考え、あえて『都野菜』という言葉を使っています。

◆野菜の持つ抗酸化力
身体をきれいに
人間には代謝の際に細胞や遺伝子を傷つける活性酸素が発生しますが、これは「シミ」「ソバカス」の原因となり、更には「生活習慣病」「がん」のリスクを高めてしまいます。植物由来の栄養素「ファイトケミカル」の抗酸化力が、これらの脅威を抑えてくれます。

◆ファイトケミカルを効率よく摂取しよう
ファイトケミカルは、野菜の持つ色や香り、苦み・渋みの成分です。その為、今まで捨ててきた野菜の皮



都野菜 賀茂の「畑バー」(朝採り野菜のサラダバー)
瑞々しい都野菜を皮ごとスティックやスライスにしています。



都野菜 賀茂の「おばんざいバイキング」
ファイトケミカルは熱に強く、調理しても失われません。

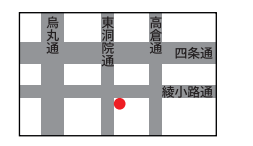
や「アク」等に多く含まれています。しかし、現在市場に出回っている「形」や「規格」を重視した低価格の野菜の皮には多量の残留農薬が含まれている為、逆に発がんリスクや合併症を起こす危険性があります。
『都野菜』は農家の方が体に害のある農薬や化学肥料を極端に減らして作られている為、安心して皮まで食する事が出来ます。
『都野菜 賀茂』は都野菜を無駄なく皮まで使った料理を、バイキング形式でしっかり食べていただく事が出来るレストランです。



朝採り野菜でさあ宴会!
各種宴会 承ります

歓送迎会、二次会、合同コンパ等、幅広くご利用いただけます。詳しくはお問い合わせください。

都野菜 賀茂
〒600-8095 京都市下京区東洞院通綾小路下る扇酒屋町276
モーニング: 7:00 ~ 10:00
ランチ: 11:00 ~ 16:00 (L.O. 15:00)
ディナー: 17:00 ~ 23:00 (L.O. 22:00)
TEL: 075-351-2732
URL: http://nasukamo.net



中嶋農業製作所 代表 中嶋直己
(以下、中嶋)
現在世間で言われる「有機野菜」や「無農薬野菜」と呼ばれる物には色々な考え方があり、有機野菜と呼ばれる物は農林水産省が定める有機JASの認定を受けたもの。種まきや植え付けをする二年前以上前から禁止された農薬や化学肥料を使っていない田畑で栽培する」という決まりがあります。逆に言うとJASが決められた使用可能農薬は使っている事になります。その事に消費者の皆様は気づかれています。また、それ以外にも様々な認定機関があり「京のブランド産品」や「京の旬野菜」等、数多くの決まりが各機関ごとに設定されています。



ずっしり重い聖護院大根は葉もおいしい。

中嶋 我々も試行錯誤中です。実際大なる田畑の全てを無農薬野菜で育てるのは専門農家としてはかなり難しい現実です。

PC佐竹 「農薬」その物をどのようにとらえていますか？

中嶋 農薬の全てが悪い物とは考えていません。やはり土地は放っておけば痩せて行きます。痩せて行った土地で育てた農産物は味が悪く栄養価も低い為とも食べられませんが、土地その物を豊かに耕し、後世に伝えていく事も我々農家の使命だと考えています。

PC佐竹 最後になりますが、今後のビジョンを教えてください。

中嶋 今までお話ししたように「農業経営」と今後の野菜作り」が大きな

中嶋 うーん、難しい質問ですね。実際野菜を使う消費者の方によってその答えは決まるのでは無いでしょうか？ 高い野菜を求めて買う消費者が増えればおのずと労働コストをかけた高級野菜を作る農家も増えると思いますが、実際はスーパーで安売りがされた野菜を消費者が多いのが現実です。我々農家の使命は「売れる野菜を作り続ける」事に意味があると考えています。売れない野菜を作り続けて廃業してしまえば、その土地は手放されてしまい農家が減っていく事になります。我々は長く後世に伝承していく義務があります。その為にも「売れる野菜」「安くおいしい野菜」「良い野菜」などでは無いかなと思います。

PC佐竹 本日はありがとうございました。

中嶋 こちらこそ。うちの野菜達をおいしく料理してやってください。

PC佐竹 精一杯、がんばります！



おいしい野菜作りには、良い土作りが重要。



青空野菜対談

挑戦を続ける専門農家

中嶋農業製作所 代表 中嶋直己

Phytochemical Chef
ファイトケミカルシェフ

都野菜賀茂 料理長 佐竹淳

佐竹淳
1979年5月15日生まれ 34歳
富山県出身。調理学校を卒業後、フレンチシェフを目指し料理人となる。料理の国籍を越え「素材」の力を最大限引き出すべくファイトケミカル料理を研究し、料理教室や他企業への料理提案を行い「食べる事」の新たな価値創造」をテーマに様々な活動に奮闘中。

中嶋直己
1981年生まれ 32歳
京都伏見区で先祖代々農業を営む専門農家。斬新な発想で既存の農業にとられない新しい野菜の流通革命を提案。現在中嶋農園の作る「黒米(武土米)」は数々の賞を受賞し、すばる高校農業科とのコラボ企画で全国展開を目指して活動中。

体の中からきれいになる
ファイトケミカルレシピ

ほうれん草のシュークリーム

ほうれん草…カロチノイド、ルテイン
(白内障や緑内障等、目の病気に効果的)



■材料
<生地>
水…200cc
バター…80g
塩…ひとつまみ
薄力粉(無ければ小麦粉)
玉子…3〜4個
ほうれん草ピューレ…30g
(ほうれん草をミキサーで細かくする)
<カスタード>
薄力粉(無ければ小麦粉)…50g
砂糖…80g
牛乳…400cc
卵黄…4個
生クリーム…50g
ほうれん草ピューレ…50g

■作り方
・水とバターを鍋に入れて沸騰させる。
・沸騰したところに塩と薄力粉を振るいながら加えてよく混ぜる。
・火を切ってほうれん草ピューレも加える。
・玉子を2〜3回に分けて入れ、よく混ぜる。
・鉄板に絞り、180℃で30分焼く。
・カスタードの材料を上記の順に加えながら混ぜる。

第7の栄養素

「ファイトケミカル」って知ってますか？

がん発生を抑え、免疫力を強化する知られざる植物パワー!!
野菜や果物などの植物が持つ化学成分がファイトケミカルです。近年、このファイトケミカルの抗酸化力などが、生体調節機能に深く関わっているとしてクローズアップされています。



ファイトケミカルの主な効果
抗酸化作用で活性酸素を抑える
ガンや生活習慣病を抑制
脳血管障害や心臓病などを予防
体内の解毒効果を活性化
免疫力を増強
美肌効果やシミ予防
血液のサラサラ効果 など

◆ファイトケミカルとは？
病気を予防したり健康を維持するのには重要と考えられる、植物由来の栄養素の事です。生活習慣病やアンチエイジング等に注目されており、抗がん作用があると言われていています。
ファイトケミカルは「第7の栄養素」と呼ばれ、摂取する事による「抗酸化作用」の高さが注目されています。
ちなみに、タンパク質、炭水化物、脂質が3大栄養素。これにビタミン、ミネラルを加えて5大栄養素です。食物繊維が第6の栄養素と言われています。

主なファイトケミカルの一例

β-カロテン
人参やカボチャなど、黄色の野菜に含まれています。皮膚や粘膜を正常に保ち、免疫機能を維持する効果があります。

リコピン
トマトなどの赤色成分です。活性酸素除去能力が高く、がんの抑制や紫外線による肌へのダメージを予防します。

アントシアニン
ナス、赤キャベツなど紫色の野菜に多く含まれています。疲れ目の改善や肝機能の向上に効果があります。

イノシトリアミン
大豆の胚芽部分に含まれています。カルシウム代謝を促進し、骨粗しょう症の予防や、ガン予防に効果があります。

サポニン
ゴボウの渋みや苦みとなる成分サポニンは脂肪や悪玉コレステロールを吸着、排出させ、動脈硬化を予防します。また、栄養の過剰吸収を防ぎます。

イノフラボン
大根やワサビに含まれる香りの元となる成分です。異常化した細胞の増殖を抑え、発がんを抑制する働きがあります。

ジチオールチオン
白菜などアブラナ科の野菜に含まれる発がん物質を解毒する酵素の生成を促進し、細胞を守ります。