


## 参考資料

### 【フィットミレットに使用した穀物の特長】

<b>もち玄米</b>  <p>うるち米に比べて粘りが強いのが特長。赤飯やおはぎなどにお使いいただけます。</p>	<b>はだか麦</b>  <p>食物繊維を多く含みます。古くからみそや麦茶などに使われてきました。</p>	<b>胚芽押麦</b>  <p>胚芽は新しい麦の芽となり根となる部分で、麦のたくましい生命力の源です。その胚芽をそのまま残した押麦です。</p>	<b>発芽青玄米</b>  <p>育ち盛りの若い玄米のことで、外皮には食物繊維やビタミン B1、ビタミン E が含まれています。</p>	<b>もち麦</b>  <p>食物繊維であるβ-グルカンを含んでいます。口の中ではじけるような歯ごたえが特長です。</p>	<b>黒千石</b>  <p>ポリフェノールの一種アントシアニンを含んでおり、カルシウム、マグネシウムなど通常の大豆より多く含まれています。</p>	<b>とうもろこし</b>  <p>主成分はでんぷんで、たんぱく質、脂質、糖質がバランスよく含まれています。</p>	<b>黒豆</b>  <p>大豆の仲間ですが正確には黒大豆といえます。皮の部分にはポリフェノールの一種アントシアニンを含んでいます。</p>
<b>もちきび</b>  <p>主成分はでんぷんで、鉄、ビタミン B1、たんぱく質が含まれています。</p>	<b>黄大豆</b>  <p>「畑のお肉」と呼ばれるだけあり、牛肉よりたんぱく質が多く、アミノ酸の1種リジンも含まれています。</p>	<b>もち赤米</b>  <p>ポリフェノールの一種タンニンや、ビタミンB群、食物繊維を含む古代米です。</p>	<b>ハト麦</b>  <p>たんぱく質は精白米の2倍含まれています。</p>	<b>もちあわ</b>  <p>脂質やビタミン B1、B2は精白米の2倍含まれています。</p>	<b>小豆</b>  <p>大豆と違い脂質はほとんど含まれていません。糖質が主ですが、たんぱく質も牛肉とほぼ同じくらい含まれています。</p>	<b>もち黒米</b>  <p>ポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれています。炊飯すると、うっすら紫色に色づきます。</p>	<b>青大豆</b>  <p>きれいな薄緑色が特長。煮物はもちろんのこと、ゆでたものをみそ汁の具やサラダに入れると薄緑色の青大豆が引き立ちます。</p>

### 【フィットミレットの名前の由来、フィットケミカルについて】

アンチエイジング食材として、まず注目すべきが野菜、果物、穀物、豆類に含まれているフィットケミカル(植物化学物質)です。フィットケミカルは抗酸化作用が認められるだけでなく、抗腫瘍作用も認められます。赤ワインで注目されているポリフェノール類の物質も本来、赤ぶどうの中に含まれているフィットケミカルと考えられます。例えばブロッコリーの中には約 200 種類ものフィットケミカルが含まれていることが明らかになっており、なるべくたくさんの種類の野菜、果物、穀物、豆類を食材として使うことが、アンチエイジング・メニューの組み立ての基礎となります。アンチエイジングライフを実践するにはまずアンチエイジング食材の選択から始めてみましょう。

### 【雑穀の歴史】(ベストアメニティ社 HP より抜粋)

#### 雑穀は弥生時代以前から食べられていました

日本の歴史において縄文時代の食は採集・狩りが中心の社会でした。その後弥生時代に入り水田農耕が始まったと一般的に言われています。

しかし、日本各地の縄文遺跡からは、穀物などをすりつぶす時に使用する石臼や農耕用の打製石器、植物の種子や花粉が発見されており、縄文人がナッツ類・イモ類中心の食生活に、ひえ、あわ、きびなどの雑穀を取り入れていたのではないかと結果が出ています。

つまり今から五千年ほど前の縄文時代早期末～中期にはひえ、あわの利用があり、栽培が開始されていたと推測され、縄文時代後期～晩期には、稲、麦をはじめ、各種雑穀の利用が列島各地にまで広がっていたのではないかと考えられます。

今や歴史は塗り替えられ、縄文時代に雑穀類を中心とする農耕があったという歴史が定説になりつつあります。

#### 江戸時代の農民食

コメが主流になったのは、江戸時代中期からです。それは都会部の話で、農民食は相変わらず雑穀混炊が一般的でした。ところが、憧れの白米を常食していた江戸では、脚がむくみ手足がしびれる奇病が多発しました。その病気は“江戸患い”と呼ばれ、今でいう脚気です。白米の偏食によるビタミン B1 の不足が原因でした。もちろん、雑穀を食していた農民たちはこの病気とは無縁でした。

江戸時代晩期には、天保の飢饉で知られるように天候の異変などで、農作物の収穫が少なく、食糧が欠乏し飢餓するものが多くなりました。

当時、穀物に関する知識は人間が生き残るために必須であり、親は子供やお嫁にいく娘に穀物の大切さを教えていたといわれています。

## 【フィットミレットを使ったレシピのご紹介】

和風料理はもちろん、洋風、中華風、デザートなど、多様なお料理にご活用ください。  
カレーやチャーハン、ピラフとも好相性です。

### 八穀八菜スープ



材料(4人分)  
・ 「フィットミレット」・・・50g  
・ 野菜・・・200g  
・ セロリ、ブロッコリー、ごぼう、小松菜、キャベツ、にんじん、大根、ねぎ など

・ 水・・・800ml  
・ 固形スープの素・・・1個  
A {  
・ 塩・・・小さじ1/2  
・ こしょう・・・少々  
・ うすくちしょうゆ・・・少々  
・ 卵・・・2個

#### 作り方

1. 「フィットミレット」はさっと洗っておく。
2. 野菜類は2cm～3cmの長さにきっておく。
3. 鍋に水、固形スープの素、1、2を入れて火が通ったら、Aで味を調え、最後に卵を溶き入れる。

### 雑穀コロッケ



材料(4人分)  
・ 「フィットミレット」・・・60g  
・ じゃがいも・・・400g  
・ にんじん・・・40g  
・ たまねぎ・・・80g  
A {  
・ 塩・・・小さじ1/3  
・ こしょう・・・少々  
・ コーン(缶)・・・30g  
・ 小麦粉・・・適量  
・ 卵・・・適量  
・ パン粉・・・適量  
・ 揚げ油・・・適量

#### 作り方

1. 「フィットミレット」をやわらかくなるまでゆでる。
2. じゃがいもは皮をむき、ゆでて熱いうちにつぶしておく。
3. にんじんとたまねぎはみじん切りにする。
4. 1と3をいためて、Aで味付けをする。
5. 2、4、コーンを混ぜ合わせ、コロッケ型に丸める。
6. 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて180度の油できつね色になるまで揚げる。

### 雑穀ティラミス



材料(直径8cmのココット型4個分)  
・ 「フィットミレット」・・・1カップ  
・ 牛乳・・・2カップ  
・ 水・・・2カップ  
・ 粉ゼラチン・・・5g  
A {  
・ 水・・・大さじ2  
・ 砂糖・・・大さじ3  
・ インスタントコーヒー・・・大さじ2～3  
・ 水・・・1/3カップ  
・ 生クリーム・・・200cc  
・ 砂糖・・・大さじ3  
・ クリームチーズ・・・200g  
・ ココア・・・適量

#### 作り方

1. 水につけておいた「フィットミレット」を牛乳と水でおかゆ状にとく。
2. 粉ゼラチンは、水で戻す。
3. Aを火にかけ、砂糖も加えて火からおろし、2を加えて溶かす。
4. 生クリームは6分立てに泡立てる。
5. チーズをボウルに入れ軟らかく練り、4に加えてよく練り混ぜる
6. 1に3を加えて冷やす。
7. 5と6を交互に器に入れて冷やし固め、ココアをふる。

## 【株式会社アンチエイジングサイエンス(以下 AAS)のご紹介】

### アンチエイジングを科学する

少子高齢化の進展する日本において、健康に年齢を重ねていくことが、自分自身のみならず、家族、社会にとってもより一層大切になっています。

AASは、東京都老人総合研究所における医学博士白澤卓二(現順天堂大学教授)の長年にわたる基礎老化研究の成果を基盤として、予防医学・医療の視点で生活者や社会に貢献するために設立されました。

科学的な根拠に基づいたアンチエイジングを、正しい理解とともにわかりやすい形で普及していくこと。

そして、日常の食事や運動を通じて健康的なライフスタイルを提案し、さらに実践を促していくこと。

こうしたことを通じて、健やかに年齢を重ねていきたいと願う人とその家族にとって、AASは健康生活の拠り所として頼れる存在になることを目指していきます。

### <株式会社アンチエイジングサイエンスの考えるアンチエイジング>

1. アンチエイジングとは、老化プロセスを逆戻りさせるということではなく、少しでもこれを遅らせることで、身心の健康長寿を実現し、若々しく年齢を重ねることです。
2. アンチエイジングライフの実践のためには、日常の食事・運動・精神におけるバランスの取れた生活習慣の改善こそ重要です。
3. 少子高齢化の進展する社会において、アンチエイジングは、単なる流行の言葉ではなく、人々の健康を保持し活力のある暮らしを実現するための推進力と捉えます。

### 【株式会社アンチエイジングサイエンス会社概要】

会社名：株式会社 アンチエイジングサイエンス (Anti-Aging Science Inc.)

代表者：代表取締役 俵 輝道

本社所在地：東京都港区白金台 3-16-13 白金台ウスイビル 8F

設立日：2003年7月30日(AASは社名変更して2005年12月に設立)

資本金：168,400千円

業務内容：[サービス事業] 食品試験受託事業、食品企画開発事業、生活習慣改善プログラム事業  
[研究開発事業] 老化モデルマウス事業

URL：<http://www.antiaging-science.jp>

### 【白澤卓二略歴】

順天堂大学大学院 医学研究科 加齢制御医学講座 教授。

日本抗加齢医学会 理事。

日本基礎老化学会 理事。

1990年千葉大学大学院医学研究科博士課程卒。

2000年ノバルティス老年医学賞受賞。

2005年東京都老人総合研究所 老化ゲノムバイオマーカー研究チーム研究部長。

(現在は協力研究員)

専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生理学、アスリート遺伝子の研究、アンチエイジングクッキング。

## 【ベストアメニティ株式会社のご紹介】

すべてに愛・感謝を 雑穀ソムリエ企業

おいしくて、毎日続けられる体にやさしい食品をお届けしたい。「売れそうなもの」ではなく、「いま絶対に必要なもの」にこだわり、私たちは安全・安心な食品をお届けしています。

食生活の見直しは、まず主食から。

食糧不足だった戦時中、日本人は七分、八分づきのお米に雑穀類を混ぜて食べていました。白米も満足に食べられない貧しい時代でしたが、結果的にはビタミン・ミネラルなどの栄養分を、雑穀により補うことが出来ていたのです。

急激に変化した食生活で、体に負担がかからないわけがありません。ベストアメニティが原料から徹底的にこだわるのにはハッキリとした理由があります。毎日口の中に入れるものだからこそ、本当に安心できるものを。

そして、毎日続けられるようおいしさを。食生活の見直しは、まず主食からだとしてベストアメニティは考えています。

## 【ベストアメニティ株式会社 会社概要】

会 社 名：ベストアメニティ株式会社

代 表 者：代表取締役社長 内田 弘

本社所在地：福岡県久留米市三潆町田川 32-3

設 立 日：1990年4月26日

資 本 金：1,100万円

業 務 内 容：食品卸売業、レストラン惣菜事業

U R L：<http://www.bestamenity.co.jp/>