



## 豚肉ってすごいらしい！



自称・うつ病からのV字回帰から、いきなりの新商品攻勢の健康法師。なかでもこんぶたは、どういっかけて豚にいつちったのでしょうか？ 開発動機を尋ねると、『ムカついたからだ！』っとの訳の分からない言葉…。そこで詳しく訊いてみましたら…。



もともと昆布と豚は相性抜群で、沖縄料理としても長寿の源といわれてきたようです。そのことを意識してか、他所の商品の中に塩昆布と豚と一緒にしたものがあって興味深く食べてみて、ショック…。『豚という食材の意味がまるでわかつらん！ 豚は油をいかに美味しく食べるかが勝負どころだ！』というのがムカついたという意味だったようです。

年齢を重ねると脂っこいものは敬遠しがちですが、それでも週に一回くらいは食べなければ健康維持はままなりません。そこで、油をいかに美味しく食べてもらおうか、というのがこんぶた開発の動機というわけです。

特に豚の脂には、コレステロールを下げる脂肪酸がたくさん含まれています。最近では、脳卒中の抑制効果もあり長生きに欠かせないともいわれるほどです。もちろん摂り過ぎればコレステロールやカロリーは上がってしまいますが、活動量の多い昼間などに適量を、他の食材とバランスよく食べれば、豚肉は脂身さえも健康の強い味方となります。

お年寄りには、あっさりとした食事が身体に良いといいますが、寿命の短い国ほど動物性タンパク質の摂取量が少ないそうです。日本人も、肉を食べるようになったことで寿命が飛躍的に伸びています。先にもありましたが、長寿の地域として有名な沖縄は、同時に脳卒中や心臓病も最も少ない県でもあります。その要因は、豚肉の消費が国内最大という点に特色をもつ沖縄の食生活にあるようです。



また、豚肉はビタミンB1を含んでいるので、疲労回復にいいとされています。そもそも疲労というのは、糖質が分解される時に働く酵素をサポートする役目をするビタミンB1が不足し、乳酸などの疲労物質が溜まることで、生じてきます。日本人はエネルギーの多くを、主食である米の炭水化物つまり「糖分」に頼っているため、ビタミンB1は常に元気であるためにはとても重要な栄養素です。イライラ、集中力の低下、物忘れの症状を防ぐ役目もビタミンB1が担っているのです。

**豚肉 脂身はコレステロールを低下させる!!**

**豚肉のカロリーは意外と高くない!!**

- ・豚肉は意外にも低カロリー
- ・ザルそば1杯よりも、ポークソテーの方がカロリーが少ない

**豚肉は疲労回復の強い味方!!**

このように、豚肉は実は体に良い作用をもたらす成分をたくさん持ち合わせた食材です。歳をとってから、油をとることに抵抗がある方が多いと思いますが、さにあらず！ 適量を確実に摂取していただきたいものです。『ムカついたからや！』っと叫ぶ健康法師こそ、イライラ防止に必要なだったわけです…。



# 松前屋 商品開発事情 ~ずばり!!世間は今、こんな動きをしています~

新商品が続々登場している松前屋。当然ですが、発売までに試行錯誤や苦労は付き物です。たとえ、美味しい商品を作り出しても、お客様に欲しいと思ってもらえなければ、ただの自己満足。そのため、今お客様がどういった消費傾向にあるのかを知る必要があります。経済産業省の「消費者購買動向調査~リーマンショック以降の日本の消費者の実像~」という資料によると、日本の消費者は「信頼」「安心」が消費者の最優先事項であり、低価格がこだわりのポイントになっているとの一般論を否定しています。これらの非価格要素への「こだわり」は、女性や高齢者ほど高くなっているそうです。

## この『こだわり』のポイントとは？

皆さんもお考えください！ どういう商品なら買う気になるのか？これには3つのキーワードがあります。

### 「健康」

ある消費者動向調査では「経済性」や「手作り」志向に並び、「健康」志向も39.6%と高い結果となっています。特に毎日の食生活においては、健康を重視する傾向にあります。日々の食生活の蓄積が引き起こす生活習慣病を防ぐためには、「健康」な食品を選ぶことは必須の条件だといえます。「栄養バランス」を気かけながら、「低カロリー」や「味が薄め」の食品を選び、「良質なものを」「食べ過ぎず適正な量」の食事をする。これぞ「健康」！（健康サプリメントがやたらと売れてしまっていますが…。）

### 「少量」

国勢調査結果によると、2010年10月時点で国内の1人暮らし世帯は3割を超え、最も多い世帯構成となっています。70歳以上の高齢者と50代の男性の単身世帯の増加が顕著で、高齢離婚・死に別れがその原因といえます。そのため、どれほど「お買い得商品！」とうたわれても、一人身だから食べきれず、余らせて捨ててしまうのが、落ち。だから、小包装であるとか、その品物によっては高価格でも、少量の方が好ましいときがあるのです。コンビニの総菜がヘンに充実してきているのもその表れと言えましょう。

### 「高付加価値」

これは同種のものとは違ってこんなちょっと違う利点があるのだと感ぜられることです。もっと美味しかったり、高級感があったり、他では経験したことのない感覚や機能であったり、同種のモノへの期待以上の何かがあるということです。当初の目的以外の使い方を思いついて使用できること、自分で汎用性を見出した時、その人はそのモノに対して付加価値を感じるという事もありますね。その意味では、これしか使い様がないというドンツキまで行きついた商品は、付加価値性が低いとも言えますね。

いかがでしょうか？ みなさんも振り返ってみると、知ってか知らずにか、買い物の際に思い当たる節があるのではないのでしょうか。最近、新発売した「ウマミタス」はこの動向を顕著に考慮している商品のようには思います。世間の流れの中で、松前屋の商品も少しずついい方に進化していかなければなりませんね。乞うご期待！

## 健康法師の独り言 パート

紅鮭は白身魚だった！

前回号では、アスタキサンチンのお話をしました。サケや甲殻類に含まれる赤橙色を摂取して、活性酸素を除去し動脈硬化を予防したり、美容やアンチエイジング効果を得ようというお話でしたね。

産卵のために川を遡上するサケは、元々は白身の魚だったという事実、御存知でしたか？ 産卵のための過酷な旅はたくさんさんのエネルギーが必要で、同時に悪玉酵素である活性酸素を多量に発生させてしまい、過剰な活性酸素は筋肉を傷つけてしまうというのです。産卵という目的達成のために、鮭はしっかりと海でアスタキサンチンを筋肉にため込んで遡上の旅に出るのだそうです。そして活性酸素をとりながらバテバテで目的地にたどり着くと、残りの赤いアスタキサンチンをすべて卵に移して、鮭は白身魚に戻って一生を終えるのだそうです。だから、筋子・いくらには赤いというわけ…。何だか悲しい様な壮絶な様なお話ですね。

という事で、アスタキサンチンを取るためにサケはしっかりと食べましょう。しかし、甲殻類はどうして赤い物質が必要なのだろうか？ マグロの赤いのは血の色で、あれはアスタキサンチンではないですが、血液サラサラ系へのヘルシーフードとなります。要は赤い魚は良く食べよう！というものが結論でした。



## 編集後記

今回の通信はいかがでしたでしょうか？ 豚肉のお話ができましたが、私は以前からしゃぶしゃぶでも、焼き肉でも、豚肉派です。牛肉はめったに買わず、よく作る料理といえば「回鍋肉」と、これまた豚肉料理！? 豚をよく摂取する割には、集中力は散漫なので、豚習慣をやめたらえらいことになりそうです… 次回も皆さまお楽しみに！

松村

