

高栄養の冷食野菜も活用

がん社会 を診る

中川 恵一

強い関連性を中心がんにの基礎知識、生活習慣とがんの関係、私自身のがん体験も踏まえた早期発見の大切さ、などを話しました。

2回目は経営層向けに「がん対策は経営課題」というタイトルで講演しました。社長をはじめとする役員らに加え、希望する従業員など多くの方に参加頂きました。

東京都中央区月島生まれの私は、大学生のころまで勝鬨(とき)橋を毎日のように渡

って通学しました。築地市場(当時)にほど近いこの「跳開橋(ちようかいきょう)」が最後に開いたのは1970

年11月。一家でその様子を眺めた覚えがあります。この美しい橋のたもとにニチレイの本社はあります。22階建ての近代的なビルの前身は同社の勝鬨橋工場で、その近くでよく遊んだものです。

いま、私は冷凍食品に強い

関心を持っています。女性も当たり前のように仕事をもち、定年が延長するなかで、人が調理にかける時間は限られます。バランスのよい食事はがん予防でも重要です。冷凍食品は、栄養豊富でおいしい料理を手軽に口にするためにはピッタリです。

野菜はがん予防にも欠かせません。旬の野菜はおいしいだけでなく、栄養面でも優れています。野菜のなかでもと

くにがん予防に有効とされるブロッコリーは、農林水産省が国民生活に欠かせないと認める「指定野菜」に26年度から追加されることになりました。

ブロッコリーの旬は冬ですが、夏どれのものよりビタミンCは約2倍、カロテンは4倍も含まれています。冷凍食品は基本的に旬の時期の野菜を使っているので、生のブロッコリーをゆでるより、冷凍ブロッコリーを電子レンジ加熱する方がビタミンCなど栄養素も豊富です。

ただ、インスタント食品のイメージもあるせいか、全国調査でも「栄養価が保たれていると思う」と回答したのは3割に過ぎません。私も誤解していました。冷凍食品はおいしさと栄養をぎゅっと閉じ込めた食品といえます。

「がん社会」にマッチしたこの冷凍食品、一度試してみても、と思います。次回も「冷凍技術」を取り上げます。

(東京大学特任教授)

冷凍食品や低温物流で知られるニチレイの社内セミナーで、2023年5月と24年2月に講演する機会を得ました。同社は「健康経営」を人財戦略の土台となる重要な経営課題と位置づけ、ヘルスリテラシーの向上を目的にした社内教育に積極的に取り組んでいるとのこと。

初回セミナーは5月の開催だったので、世界保健機関(WHO)が定めた5月31日の「世界禁煙デー」を意識した内容にしました。たばこが



イラスト 中村 久美