

木村屋渾身の逸品『全粒粉100%』パン発売

美味しくカラダにやさしい…でも、技術面で商品化が難しいと言われていた「全粒粉100%」のパン。この度、木村屋總本店は10万部を超えるベストセラーである『世界一シンプルで科学的に証明された究極の食事』（東洋経済新報社）著者・津川友介先生（医師/UCLA助教授）監修のもと、独自の技術により、しっとりソフトで滋味深いパンの開発にチャレンジし商品化に成功。全粒粉100%にとどまらず、オリーブオイルやゆづり消化吸収される糖質を使用するなど、原料にとことんこだわり、“美味しくカラダにやさしい”ことを考えぬいた「全粒粉100%」のパン。弊社代表取締役社長の木村がその誕生までの経緯について、監修いただいた津川友介先生と対談しました。

※ 対談日：2018年11月22日（木）、対談場所：株式会社 木村屋總本店 本社



(写真左) 株式会社 木村屋總本店 代表取締役社長 木村 光伯
(写真右) カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA) 医学部 助教授 津川 友介 先生

出版のきっかけは健康に関する情報を分かりやすく整理するため

木村 今、大ベストセラーになっている『世界一シンプルで科学的に証明された究極の食事』を読みましたが、健康とは何かを改めて勉強させていただきました。著書が出版されるきっかけは何だったのでしょうか。

津川 日本人は健康への意識が高く、健康に関する情報があまりに多過ぎて混乱している人も多く思っています。毎日のように新しい情報が入ってきて、どれが正しくてどれが正しくないのか、分からなくなっています。まずは世界中の様々な研究結果により、

「こういう事が分かってきて、こういう事が分かっているんですよ。こういう事が健康に良いと複数の研究で証明されていますよ」というシンプルな情報をまとめることで、それを日々の食事で取り入れるきっかけになるのではと思いい、本にしました。

木村 津川先生の考える「健康に良い食事」について改めて教えていただけますか。

津川 この本では、「病気になるににくい食事」と定義しています。老衰を除き、現代人が亡くなる大きな原因としてガンと心筋梗塞・脳梗塞といった血管の詰まる病気の2つが挙げられますが、この2つをどうやって減らすことができるかということになります。

木村 先生が提唱する健康に良い食事は日常的に実践しやすいものばかりですね。

津川 そうですね。5つの健康に良いものが分かっている、①魚、②野菜と果物、③フルーツジュース、④じゃがいもを除く、⑤茶色い炭水化物（精製されておらず食物繊維などを多く含む炭水化物）、⑥オリーブオイル、⑦ナッツ類をバランス良く取り入れる方法です。これらの食品は複数の研究で、これらの摂取量が多い人ほどガンや脳梗塞のような血管が詰まる病気のリスクが低いということが分かっています。日々の食事の中で、これらをできるだけ多く取り入れることで、自然に健康になれると考えられています。

木村 パン屋ではよく小麦粉を使いますが、「茶色い炭水化物」として小麦全粒粉や玄米に置き換えると健康的になるということですよね。

津川 はい。茶色い炭水化物というのは全粒粉や玄米の他、そばやキヌアなどで雑穀や麦類も仲間に入ります。いわゆる昔の人が食べていたものですね。こういうものは食物繊維が豊富で健康に良いことが分かっています。しかし時代の変化とともに精製された白い炭水化物が主流となり、その結果として糖尿病などが増えていると考えられます。



初代創業者から続く「味覚の楽しみと健康に貢献する」というポリシー

木村 弊社は明治2年に創業し、おかげさまで来年で創業150年を迎えます。創業当時の日本の食文化を調べてみると、江

津川 パンに使う油もバターやマーガリンではなく、オリーブオイルを使ったのですよね。

木村 はい。イタリアのフォカッチャ等を作る時によく使われますが、オリーブオイルを使っていたあんばいは弊社150年の歴史の中でも初めてだと思えます（笑）

津川 これだけこだわった商品を作っていただけというのは、私を含めた医療関係者、食事の専門家たちが自信を持っておすすめできるのではないかと思います。これがみんなの手に取れるようになれば、楽しく健康的な食生活を送ることができるようになり、素晴らしいと思えます。

木村 ありがとうございます。12月より弊社直営店（十数店舗）にて販売開始し、来年1月からは弊社オンラインショップでも一部商品を販売します。商品ラインアップも徐々に増やしながら、少しでも早くお客様の食卓までお届けしたいと思えます。

これからもチャレンジを楽しみながら、「味覚の楽しみと健康に貢献」できるパン作りを目指していきます。宜しくお願いします。



対談 お疲れさまでした！

戸・東京では精製された白米が人気で、1日に5合も食べていたようです。白米にお味噌汁というような比較的質素な食が多かったのですが、そうなる何が起ったかということ、ビタミンB1・B2が欠乏し、「江戸煩い」と言われる「脚気」という病気が当時不治の病として流行しました。創業時に病院食としてパンを納品していましたが、当時はあまり精製されていない小麦全粒粉に近い粉を使用していたと思われまます。白米と比べてビタミン等も豊富なため「パンを食べたら脚気が治った」という評判が広がり、初代創業者から「味覚の楽しみと健康に貢献する」というポリシーを守ってきました。今回の開発も時代の変化に合わせて、より具体的にお客様のニーズに応えていくことが大事だと考えます。

津川 まさに茶色い炭水化物の食事ですね！**心の幸福度が増えて健康も維持できる食事が継続可能である**

木村 WHO（世界保健機関）のHPを見ると「健康とは、病気でないとか、弱っていないというだけではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にある（日本WHO協会訳）」と定義しています。弊社はパン屋なので、食を通じて心の健康、健全な状態を作りたいと考えますが、津川先生の考える心の健康・健全な食事とはどんなものですか。



津川 おっしゃる通り、単に病気ではない状態を維持するのではなく、幸せな生活を送りながら健康を維持することの重要性が認識されるようになってきています。ダイエットで例えると、痩せること自体が難しいのではなく、リバウンドしないこと、維持することが難しいのです。2〜3ヶ月の体重減は誰にでもできますが、その先も維持するためにはやはり「長期的に継続」できる心にも健康的な食事が不可欠です。

そのためには「美味しい」という要素が重要ですが、身体に悪い食事は美味しくても、身体に良い食事は美味しくないと感じている人は多いように思えます。この矛盾のような状態を解消することが心の幸福度が増えて健康を維持できるようになると考えます。そのためにはやはり「美味しい」ということが何より大事です。



(上写真)全粒粉100%あんぱん