

## 「グッド・ダイエツト」向き

**前田** 初めてお会いしたのは、大阪大学医学部附属病院に出店される時でした。私はアメリカ留学中、サブウェイに頻繁に通っていて、当時からファンだったんです。

**伊藤** 「グッド・ダイエツト」にも非常にいい、とおっしゃっていただきましたね。

**前田** パンに始まり野菜やたんぱく源、調味料まですべて自分で選べるところが、「グッド・ダイエツト」の食事にぴったり。私が担当しているウエイトマネジメント外来でも、外食時の選択肢として患者さんに勧められているんですよ。

**伊藤** 15年前、アメリカのサブウェイがダイエツト戦略を打ち出したんですが、そこから一気に店舗が増え、現在は全世界で4万店近くになっています。

**前田** それはすごい。アメリカでは、90年初頭から肥満が増えてきましたからね。ファストフードが原因と言われていた中、そのタイミングでダイエツトを打ち出されたのがヒットにつながったんでしょう。ところで、サブウェイの企業理念とは、どういったものなのでしょうか。

**伊藤** 世界のサブウェイでは「イート・フレッシュ」というポリシーを掲げていますが、日本

**伊藤** 以前から先生にご提案いただいている全粒粉パンは、まだできあがっていませんが、いま原料の一部を国産小麦に切り替えて、乳化剤を使用しないという取り組みを進めており、その過程で全粒粉を使用することも可能になってくると思います。

**前田** なるほど、さらに選択肢が広がるわけですね。

**伊藤** また、先ほど述べた野菜自体の効能を、さらに高めていくことも大切だと考え、土づくりや栽培方法を工夫するなど、栄養素を増やすための研究も続けています。「生産者の顔が見える野菜」とよく言われますが、そこからさらに一歩先へ：私たちはそれを「語れる野菜」と呼んでいるんです（笑）。

**前田** ファストフードのお話とは思えないこだわりぶりですね。

## ナレッジキャピタルでは野菜栽培技術の紹介も

**伊藤** とにかくいろんなアイデアを形にしています。先日、オリブオイルをエキストラバージンに切り替えたほか、今はドリンクやスープにも力を入れる予定です。たとえば大豆を使ったドリンクや、ソイマヨネーズを試作中なんですよ。

**前田** 豆乳であれば、ダイエツト中の人も気兼ねなく楽しめ

日本サブウェイ株式会社  
代表取締役社長  
**伊藤 彰**

大阪大学附属病院  
ウエイトマネジメント外来医  
**前田和久**

## “食”から始まる もっと健康な毎日へ。

「グッド・ダイエツト」を提唱している前田先生が、オーダーメイドのサンドイッチで人気の日本サブウェイ・伊藤社長を訪問。旧知の仲であるおふたりが、「食」と「健康」をテーマに、サブウェイの魅力と未来への展望を語り合いました。



## ファストフードの概念に 風穴を空ける存在として

1992年に日本に上陸したサブウェイは、オーダーメイドできるサンドイッチで一躍人気となり、現在、全国に465店舗を展開（2013年11月末現在）。近年は厚生労働省が提唱する生活習慣改善プロジェクト“スマートライフプロジェクト”にも参加し、日本人の健康に貢献している。将来、健康的に過ごすために野菜と人がどうあるべきか、土づくりから真剣に取り組んでいる。



**伊藤 彰**  
いとう・あきら●1958年神奈川県生まれ。1982年サントリーへ入社。海外の外食関連事業に関わるなど、十数年にわたりグローバルに活躍。1998年、サントリーが100%出資の株主を務める日本サブウェイ(株)へ出向。2003年代表取締役就任。企業イメージと業績を大きく変え、店舗数を飛躍的に増やし続けている。

**前田和久**  
まえだ・かずひさ●大阪大学大学院医学系研究科准教授。『メタリックシンドロームを防ぐ「グッド・ダイエツト」』（医療業出版）でデータに基づく最善のダイエツト法を提案。



ではそれとは別に、店舗オーナーさんやアルバイトさんまで入っていただいていた「人々の身体と健康に貢献する」を企業理念としました。ただ、お客様には少し伝わりにくいので、「コミュニケーションワードとして『野菜のサブウェイ』を訴えています。このフレーズを使うためには、野菜にもっとこだわらなければならぬということ、'08年から、私自身も農家巡りや植物工場の勉強をさせていただくようになりました。

**土づくりにまでこだわり「語れる野菜」を提供**

**前田** 確かに、学生に聞いてみても「サブウェイ野菜」というイメージが強いようです。

**伊藤** それはうれしいですね。私たちは、人々の健康を考える上で、抗酸化力、免疫力、解毒力の3つが重要だと考えています。抗酸化力ならトマトとピーマン、免疫力はレタスなどの葉もの野菜。腸内からの毒素排出を助ける良質な油脂やタマネギなどは解毒力ですね。サブウェイの商品には、これらすべてが入っています。アポカドもデトックス効果が高いので、「えびアポカド」は特にバランスがいいメニューだと好評なんですよ。

**前田** それ、私の大好きなメニューです（笑）。

そうですね。いやあ、うかがうお話すべてが興味深い。

**伊藤** 今後は、トランス脂肪酸を、さらに減らすことにも挑戦しなければなりません。

**前田** アメリカではトランス脂肪酸の使用が禁止になりましたからね。この流れを受けて、日本の食品メーカーなどでも徐々に変化が起きているようです。

**伊藤** 確かに、既に大きな話題になっていきますね。とはいえサブウェイのブレッドは、もともとトランス脂肪酸をほとんど使用していないんですよ。ポテトも揚げずにオープンで焼いて、余分な油を落としていますし。

**前田** 素晴らしい。理想はゼロですから、ぜひそこに近づけていただきたいですね。「グッド・ダイエツト」のフードピラミッドにも、トランス脂肪酸は含まれていません。本来、必要ないものなんですよ。

**伊藤** 頑張ります。ナレッジキャピタルの「野菜ラボ」では、先ほども触れた土づくりのひとつ、ミネラル豊富な十和田石を使った培土で野菜を栽培していますので、一度ご覧になってみてください。私たちのこうした取り組みを伝えるため、今後は野菜に関するセミナーも積極的に開きたいと考えています。

**前田** これからも注目していきます。今日はありがとうございました。