

質のいい食事と健康は切っても切れない間柄

前田 大阪の「旬穀旬菜」の人氣には、いつも驚かされます。体にいいおいしい料理を、みなさん待ち望んでいたんですね。

三國 食べるということは生きることですから、質のいい食事と健康はイコールの関係です。たくさんの方に受け入れていただいて、僕も嬉しいですよ。

前田 今、アディポネクチンというホルモンが注目を集めています。これは、病気を未然に防ぐ長寿ホルモンと呼ばれるもので、私は、このホルモンを増やす「グッド・ダイエット」を提唱しています。単に野菜をたくさん食べて炭水化物や脂肪分を控えるのではなく、運動と体重管理を基本に、栄養素の質で食事をバランス良くコントロールしていくというものです。じつは、平均体重が減っているのは世界でも日本の女性だけなんです。大学でも、食べる質に着目してください」と、盛んに訴えています。

三國 確かに日本人は、体にいいと聞くと集中的に食べ、プームが終わると食べなくなる傾向にありますね。最近の若い女性は、栄養失調じゃないかと思うくらい痩せている人が多いですし、病気やケガでもしたら回復力が心配です。

と、ストレスがたまる。そこに着目しました。体にいい料理は、味も見た目も無表情になりがちです。ヘルシーでありながら、おいしく、美しく、香りが立つ料理をお出ししたかったです。

前田 シェフはまた、「四ツ谷メディカルキューブ」の病院食も手がけておられますよね。

三國 スタートして6年になります。専門医や管理栄養士と一緒に、患者さん一人ひとりのレシピを作って、手術後すぐの方から一般の方まで、おいしく楽しく食事をしていただける、「ミクニマンズール」というドクターズレストランです。

前田 普通はなかなか手術後すぐには食べられないですよ。

三國 そう、痛いですしね。でもみなさんしっかり召し上がります。回復力もスゴい。病は気から」と言いますが、食事制限をされた患者さんは、きっと人生の楽しみを奪われた気分ですよ。それを僕がなんとかできれば、という思いがありました。

前田 病院食のレシピ開発というのは、また別のご苦労があったのでしょうか。

三國 今から13年前に、スイス航空のファーストクラスとビジネスクラスの料理を担当しました。当時の機内食イメージがガラリと変わりました。機内食の方がレシピの制限が多く、ハードルも高かったですね。そのノ

オテル・ドゥ・ミクニ
オーナーシェフ **三國清三**

大阪大学附属病院
ウェイトマネジメント外来医 **前田和久**

心と体を元気にする おいしさの極意

グランフロント大阪ナレッジキャピタルで
薬膳フレンチレストラン「旬穀旬菜」をプロデュースする
フレンチの巨匠 三國清三シェフと、
「グッド・ダイエット」を提唱する前田先生が、
体にいいおいしい食事への思いを語り合いました。



オリーブオイルは
天然の美味なる薬

前田 大学で、今オリーブオイルの研究をしています。約10年前のアメリカ心臓病学会の論文によると、心筋梗塞を起こした人たちに細かく食事制限をしたら、100人中30人が5年の間に何らかの病気になってしまったそうです。ところが、オリーブオイルをたっぷり使う地中海料理を食べるように指導したら、病気になるリスクが半分になった、というデータがあります。

三國 それは興味深い。オリーブというのはギリシャの象徴であり、地中海料理は世界遺産にも登録されています。オリーブオイルは料理だけでなく、ギリシャでは約7000年前から薬として重宝されていて、今も飲まれているんですよ。特にギリシャ産のものは質も風味も素晴らしいので僕も愛用しています。

医療の食事にも
食べる楽しさをプラス

前田 シェフには「旬穀旬菜」のお料理を通して、体にいい食事はおいしくないというイメージを大きく変えていただきました。

三國 病気になると残念なことに、自分が好きなものを止められてしまいますよね(笑)。医師に言われた通りに食べている、

ウハウウもありましたので、病院食は比較的スムーズでした。

旬の食材は
自然界からの贈りもの

前田 できれば病院へ行かずにすむよう、普段から適度な運動と質のいい食事で、健康な生活習慣を身につけていただきたいですね。

三國 僕の立場から言えば、旬のものを食べていけば、健康でいられるんです。今は一年中何でも手に入りますが、本来は、汗をかく夏にキュウリやトマトを食べ、春になったら苦みのある芽吹きのをいただく。そういう春夏秋冬、もつと言えば、月々の旬の食材を意識して食べることが、とても大切だと思うんですよ。

前田 「旬穀旬菜」では、その時季のものが味わるわけですね。

三國 もちろん。店ではなるべく季節の食材しか使いませんからね。旬のものを12カ月食べていけば、自然界がちゃんと人間の体を保護してくれるんです。それに、春の香りや秋の味覚を待ちわびる、そういう感性も日本人として大事にしていただきたいですね。

前田 これからも、季節の恵みがいっぱいの、ヘルシーでおいしいお料理を楽しみにしています。ありがとうございました。



今回の取材でお邪魔させていただいた、高級フランス料理「オテル・ドゥ・ミクニ」。東京・四ツ谷の閑静な一角に佇むお店では、素材のチカラを生かし切るシェフ渾身の高級フレンチ「キュージーヌ・ナチュレル」が堪能できる。

三國清三

みに・きよみ ●1954年北海道生まれ。札幌グランドホテル、帝国ホテル、スイス・フランスの三ツ星レストランで修業を重ね、1985年「オテル・ドゥ・ミクニ」を開業。2007年「卓越した技能者（現代の名工）」を受賞。2010年フランス共和国より「農事功労章オフィシエ」を受勲。近年、食育やスローフード活動も進めている。

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。『メタボリックシンドロームを防ぐ「グッド・ダイエット」』（医療薬出版）でデータに基づく最善のダイエット法を提案。



薬膳フレンチレストラン 「旬穀旬菜」

日本を代表するフレンチの巨匠・三國シェフがプロデュースする「旬穀旬菜」は、三國シェフの「高級フランス料理」と、季節の食材から今自分に必要なものを体に「取り込む・巡らせる」がコンセプトの「ロート製薬オリジナル家庭薬膳」がコラボレーションした薬膳フレンチレストラン。開放的な空間の中で、季節野菜や旬の食材をふんだんに使ったフレンチスタイルの家庭薬膳料理が楽しめる。

