

HEMP[®]

THE ESSENTIAL THINGS

∞

もっと知りたいヘンプフードの魅力



Newest issue of THE WORLD

2023
vol.07

大麻取締法がついに改正します！

今週(執筆当時)臨時国会にて、70年以上改正されていなかった大麻取締法の改正が決まりました。これにより大麻由来の製菓を難治性てんかんの患者の方々が利用できるようになります。また、伝統に留まっていた国産大麻の栽培を、食品、サプリ、研究を含め、医療などにも利用してよいとされるそうです。大麻の医療としての可能性が認められたことで医療としての研究は深まっていくと思います。

その一方で大麻の使用罪に関しては、今までの法律よりさらに厳しく制定されます。各国では嗜好品として大麻が合法化されている中で、日本は遠のいていくことになります。このことに関しまして欧米諸国の大麻関連企業の多くの声を伺うところ、「嗜好利用への研究を日本国内で進めることができないこと、本来必要としている多くの国民が利用できないことは残念である」という意見もございましたので、残念に思う部分ではあります。

それでも70年以上も変わらなかった大麻取締法が改正の歩みを進めたことは確か。その大きな一歩を踏み出したのは、政治家の先生方、官僚の皆様、CBD議連の運営に携わっている皆様、ご指導をいただいている医師の方々、ヘンプ関連の協会の皆様。そして、業界関係企業の皆様のご尽力があったからこそです。本当にありがとうございました。

そして、私たちは今まで以上にヘンプ及びCBDなど、健康的な生活をお求めの多くのお客様に引き続きご提供できますよう、社員一同邁進する所存です。今後とも、よろしくお願い申し上げます。

このように大きな歩みを始めたヘンプ産業ですが、今号の『インフィニティジャーナル』では、より身近な楽しみ方として「ゆるっと」ヴィーガンをテーマに制作いたしました。さまざまなアイデアを収録していますので、ぜひ楽しんでいただけますと嬉しいです。

Text：松丸 誠



＼ オススメの一冊 ＼

署名／
『毛髪診断士・美香が作る
美髪ごはん 44』

：食べるだけでキレイに近づく！
薄毛、ハリ・コシ・ツヤ、白髪、うねり

著者／美 香
定価／¥1,650 円(税込)

髪の4大悩み「薄毛」「ハリ・コシ・ツヤ低下」「白髪」「うねり」はおいしいご飯が解決への道！

文化人・美容家などが通う南青山のヘアサロン『AMATA』のオーナー美香さんによる、髪老化に希望をもたらす美髪レシピ本。頭皮への根本的なアプローチには日々の食生活が大切であると学びきっかけとなります。美髪ケア術も紹介されているので美髪を育みたいすべての方におすすめです。



November, 2023 ∞ infinity vol.07

発行：株式会社ヘンプフーズジャパン
〒325-0071 栃木県那須塩原市新町115-17
✉ info@hempfoods.jp
☎ @hemp_from_japan

Editor：那奈なつみ、木川 誠子
Art Director：小林 純子
Special Thanks：メデルデリ奥沢店



Hemp
Foods
JAPAN

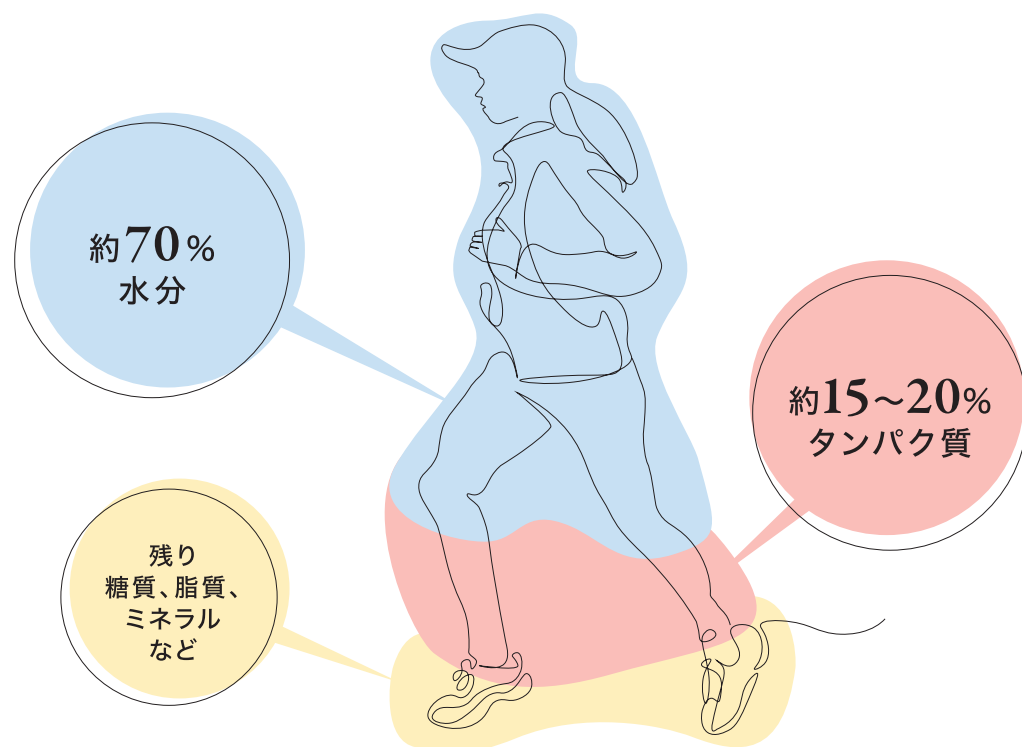
Editor's Note

// 編集後記

ヘンプシード食品の原点に戻るような、ヘンプシード食品の栄養価にフューチャーした今号。メデルデリ奥沢店にご協力いただき、彩り豊かなヴィーガンメニューで表紙が完成しました。ヴィーガン料理は難しそうなイメージがあるけれど、動物性を除いてヘンプシードを取り入れるだけで栄養価を高めることができるため、ゆるっとヴィーガンが実践しやすくなります。今号を通して、負担が少ない形でゆるっとヴィーガンを始められるきっかけになれば幸いです。

どんな栄養素で身体はできているのか？

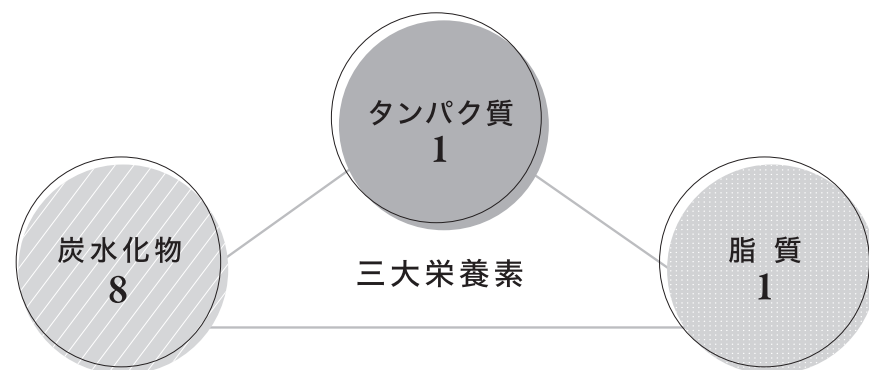
身体は主にタンパク質からできている



筋肉 皮膚 髪 爪 歯 骨 など、

身体のさまざまなパーツの主成分になっているのが、

\\ 約10万種類のタンパク質! //



8 : 1 : 1 の割合で摂取するのが理想!

HEMPS®
THE ESSENTIAL THINGS



インフィニティ

∞ ジャーナルは、

日本オリジナルのヘンプブランド「HEMPS」が

発行しているフリーペーパーです。

近年、さまざまシーンで多様性を感じる機会が増え、
その流れは食スタイルにも広がっています。

今回は、数ある食スタイルの中でも

ヴィーガンをテーマにしました。

ヴィーガンは、食事や衣類などを含め、
生活するうえで動物性を取り入れない完全菜食主義のこと。

健康や地球環境のことを考えて

ヴィーガンを取り入れている人も増えていますが、

HEMPSでは、“ゆるっと”ヴィーガンな食生活を提案します。

HEMPSが提案する「ゆるっと」ヴィーガンな食生活とは

食事は、必要不可欠な生活習慣。だけど、食事をするところが地球環境に負担をかけているとしたら、気持ちいいことではありませんよね。また、お肉や乳製品などの動物性食品は消化に時間がかかると言われて、身体にも負担がかかっている可能性も。『身体や地球環境の負担を少しでも減らしたい』と思った時、ゆるっと「ヴィーガン」の出番です。

HEMPSでは、週末だけ、夜だけ、5がつく日だけなど、自分の性格や生活スタイルを考慮したうえで、無理なく実践できる範囲で動物性食品を食べない日を作る習慣のことを「ゆるっと」ヴィーガンな食生活と定義づけています。ストレスを感じてしまったら本末転倒なので、無理なく実践できるように取り入れることがポイントです。

身体を構成する栄養素や真似しやすいレシピなど、この1冊を通して「ゆるっと」ヴィーガンの習慣が身につくヒントをお届けします。

ヘンプ食品が **ゆるっと** ヴィーガンに適している

01. 植物性タンパク質をしっかり摂取できる

「髪の毛やお肌、赤血球、ホルモン、血管、骨…身体の中のあらゆる部分がタンパク質でできています。口から食べたタンパク質は消化、分解されてアミノ酸になります。そのアミノ酸は小腸から血液中に吸収され、必要な部分に送られていきます。

人間は動物だから動物性タンパク質がいいと言われたりしますが、身体の中に入った後の消化吸收の過程は動物性でも植物性でも同じです。ただし、動物性食品を摂取した場合、がんやさまざまな疾患を罹患するリスクが高まりますので、タンパク質をはじめとするすべての栄養を植物性食品から摂取することをおすすめします」（鈴木先生・以下同）

02. 必須脂肪酸、ビタミン、ミネラルなども含まれている

「ヘンプ食品はホールフードのプラントベース食品なので、三大栄養素をはじめ、食物繊維、ミネラル、ビタミンなどさまざまな栄養素が含まれており、さらに一般の植物油ではオメガ6に偏りがちな必須脂肪酸がオメガ3:オメガ6 = 1:3 と、バランスよく含まれています。そのため、振りかけるだけ、混ぜ合わせるだけで、いつものメニューに加える形で取り入れることで必要な栄養素を摂ることにつながります。

例えば、よりエネルギーを消費するアスリートや子どもたちには質の良い油が必要なため、ヘンプシードを意識的に取り入れるといいと思います」

2つの理由

鈴木晴恵先生に教えてもらいました！

プラントベースホールフードで考える **ゆるっと** ヴィーガン

「三大栄養素で考えた場合、炭水化物8・脂質1・タンパク質1のバランスがベストな理由を教えてください。」

「身体の内とんとはタンパク質でできています。そのため、タンパク質を摂らなくてはならないのですが、人間の身体にはエネルギーが必要で、そのエネルギーを作るのが三大栄養素ですが、その中でもっともエネルギーに変換しやすいのが炭水化物です。

例えば、痩せる目的でファスティングをした場合、1日目はお腹が空いたと思っていても元気に活動ができます。ただし、炭水化物は身体の中に1日分しか蓄えることができないので、それ以降は蓄えやすい脂質をエネルギーとして使っていくため痩せ始めます。そして、脂質がなくなると筋肉などから身体の構成要素であるタンパク質を分解してエネルギーにいくため、徐々に筋肉が落ちていきます。つまり、身体の健康を考えると炭水化物は摂り続ける必要があります。制限をすることはおすすめしません」

「ベストバランスな食生活をするためにはどうすればいいですか？」

「実はすべての植物は、炭水化物、脂質、タンパク質を含み、それらの割合は植物によって違いがあるものの、いろいろな植物性食品を摂っていればだいたい炭水化物8・脂質1・タンパク質1のバランスになります。そのため、プラントベースホールフードの考

ホールフードで食べることで必要な栄養素が摂取できている

えて食生活を送ることでおのずといいバランスで必要な栄養素を摂ることができます。

一方、動物性の食品はほとんどがタンパク質と脂質で構成されており、ビタミンやミネラルは少なく、植物繊維とファイトケミカルにいたってはまったく含まれていません」

「植物性だけだと必要な栄養素を十分に摂取できていないのではないかと思うがちですが、そうではないですね。」

「はい。例えば、炭水化物が摂取できるお米は、精製されてしまつと多くの栄養素を失つてしまいます。だから、精製も加工もされていないホールフード（玄米）であることが大切！タンパク質を考えてみると、たとえばお肉を食べたとしてもすぐに筋肉になるわけではありません。食べたものは消化管の中で分解されてから吸収されます。その消化吸收の過程は、動物性でも植物性でも同じです。

例えば米にはリジンが少なくメチオニンが多い、大豆にはリジンが多くメチオニンが少ないというようにひとつの植物で必須アミノ酸すべてを摂取できるというわけではありませんが、普段の食卓でごはんとお味噌汁を食べるというだけで自然と不足分を補いつているのです。プラントベースホールフードの考えのもと、バラエティーに富んだ食事をしていれば自然に必要な栄養素は摂取でき健康に過ごせます」

鈴木先生が提案する

健康習慣 3ヶ条

1 プラントベースホールフードを意識する

「プラントベースホールフードを食べると、自然と必要な栄養素を摂取できます。ただ、アスリートや子どもはより多くのエネルギーを使うので、特にナッツやアボカドなどの質の良い油を多く含む食品を意識的に取り入れましょう」

2 可能な範囲で自然栽培のものを選ぶ

「食材を購入する際は、どのように育ったのかその背景をチェックすることで、より安心して取り入れることができます。中でも、農薬や化学肥料、さらには動物のフンなども利用していない自然栽培で育った食材を可能な範囲で選ぶように心がけてみましょう」

3 精製・加工されていない食品を選ぶ

「プラントベースホールフードとは、できるだけ精製や加工をしていない、または可能な限り抑えた植物性食品を指します。プラントベースホールフードを食べると必要な栄養素は摂取できますので、できるかぎりホールフードを意識しましょう」



PROFILE 鈴木 晴恵先生

眼瞼下垂症手術で知られる鈴木形成外科 小児科の院長。レーザー治療のバイオニア、メディカルエステの提唱者としても知られる。PBWFの食事を広めるためヴィーガンカフェ『CHOICE』の運営も行う。





ヘンプシードで作る簡単ふりかけ

材料 (作りやすい分量)

ヘンプシード	40g
白いりごま	10g
オニオンパウダー	2g
塩	1g
ガーリックパウダー	1g
きざみのり	2g

作り方

保存容器、またはジップ付きの保存袋にすべての材料を入れて混ぜ合わせる。

保存期間

密封できる容器(袋)に食品用乾燥剤を入れて、冷蔵所保存で約2週間。

ポイント

きざみのりを青のり2g(写真左)、カレー粉2g(写真右)に変えるのもおすすめです。市販のふりかけよりも薄味に仕上げてありますので、味を見て塩分は調節してください。

取り入れ方のバリエーション



定番の取り入れ方はごはんやおにぎり！



ポテトサラダの味変としても活躍。



ドレッシング感覚で、ゆでた薬物野菜をあえても。

スムージーの食材として、他の食材と一緒にカクハンする。

アサイーボールの仕上げにトッピング。

米粉のヨーグルトにプラス。デーツシロップとの相性もグッド！

ヘンプシードの
ちょい足し使いも
おすすめ！



鈴木 晴恵先生が伝授する

ヘンプ食品を取り入れた ゆるっとヴィーガンレシピ *Vegan Recipe*

ヘンプシードとナッツの万能ダレ

材料 (作りやすい分量)

麺つゆ(ストレートタイプ)	150g
クルミ(ノンフライ味付け無しの製菓用など)	60g
カシューナッツ(ノンフライ味付け無しの製菓用など)	50g
ヘンプシード	30g
甘酒(濃縮タイプを薄めずに)	8g
水	※要調節 130g
ガーリックパウダー	少々
オニオンパウダー	少々
白コショウ	少々

作り方

カシューナッツとクルミは水(分量外)に3時間～1晩漬けておく(気温の高い時期は冷蔵庫で)。ナッツの水を切り、すべての材料をミキサーに入れて少し粒子が残るくらいまで回す(すり鉢でも可)。

保存期間

清潔な瓶などに入れて冷蔵庫で約5日間。ジッパー付きの保存袋に入れて冷凍保存も可能。その場合は約1ヶ月間。

ポイント

水はレシピの分量よりも少なめに入れて、一度回した後に味見をして濃ければ水を足す。薄ければ塩少々かしょうゆ少々(いずれも分量外)で調節してください。すぐに食べられますが、冷蔵庫で半日置くと味がなじんでさらにおいしくなります。



取り入れ方のバリエーション



バルサミコ酢とオリーブオイルを加えてドレッシングに。



お酢とごま油orラー油で中華風のタレにしてもおいしい。



豆乳でのばして、白みそを足すと、スープにもなる。



♡ お気に入りのヘンプ食品

有機ヘンプシード

ゆるっと ヴィーガン習慣

「ゴマのように、炒め物などのお料理の最後にパラパラと振りかけています！料理のアクセントになり、よりおいしくなります。料理をする時間がない時は、酵素玄米のおにぎりにヘンプシードをかけて食べています。これだけで栄養素を摂ることができるからオススメです！」

Instagram アカウント
@yayoi_takako_



♡ お気に入りのヘンプ食品

有機ヘンププロテインパウダー

ゆるっと ヴィーガン習慣

「平日の朝は、プロテインパウダー×豆乳ヨーグルト×レモン汁、たまにフルーツを入れたお手製プロテインドリンクと、グラノーラを食べています。栄養面もいいし、満腹感も得られて活力が湧いてきます。平日はこのスタイルで、週末には好きなものをいただきます」

Instagram アカウント
@ericco_o



Instagramで募集！



@hemps_from_japan

毎日の献立のヒントが見つかる

みんなが実践している ゆるっと ヴィーガン習慣

“ゆるっと”ヴィーガン号を制作するにあたって、HEMPSのヘンプ食品を取り入れた、“ゆるっと”ヴィーガン習慣を募集。その中から厳選して5名のアイデアを紹介します。

♡ お気に入りのヘンプ食品

有機ヘンププロテインパウダー

ゆるっと ヴィーガン習慣

「朝食や小腹が空いた時に豆乳で濃めに練って食べています。甘くしたい時はアガベシロップかメープルをプラス！さらに、手作りスイーツの仕上げにヘンプシードやヘンププロテインパウダーをトッピングする方法はとても手軽です」

Instagram アカウント
@ericco_o



♡ お気に入りのヘンプ食品

有機ヘンププロテインパウダー & 有機ヘンプシードオイル

ゆるっと ヴィーガン習慣

「ヘンププロテインパウダーは朝の練習後と夜に、水に混ぜて飲んでます。そして、ヘンプシードオイルは、スプーン1杯分にCBDオイルを2滴ほど垂らして口に含みます。ヘンプ食品は、アスリートとしての体調管理食品として活躍しています」

Instagram アカウント
@ricky22596



♡ お気に入りのヘンプ食品

有機ヘンプシード

ゆるっと ヴィーガン習慣

「現在は完全ヴィーガンの食生活を送っていますが、始めた当初からヘンプシードを取り入れています。パラパラとかけるだけで、タンパク質、必須脂肪酸のオメガ6脂肪酸、オメガ3脂肪酸などを簡単に摂取できるので、サラダをはじめ、ヴィーガンカレーなどにもトッピングしています。ヘンプシードは、ゆるっと始めるにもぴったりな1品です」

Instagram アカウント
@amuamu.ayumi





どこまでも続く食への探求心

視覚からも魅了されるフードメニューが印象的なヴィーガンケータリングなどを展開するフードクリエイター SUNPEDAL/YOKO KOIKEさん。味覚を筆頭に視覚や嗅覚など、五感を使った食体験が楽しめる世界観のベースには食の楽しみがありました。

いろんな食文化に触れて
楽しめるようになった

「食に関心を持つきっかけから教えてください！」

「食に関心を持つ両親のもとで育ったので、自然と関心を抱くようになったと思います。私自身も大学生になると自宅に友達を呼んで、私が作った食事をふるまっていました。ただ当時は今よりもストイックだったこともあり、『これは食べられない』と減点していく感じだったので、あまり食を楽しめていなかったと思います」

「楽しめるようになったのはいつ頃からですか？」

「大学卒業後にイギリス留学に行き、日本とは違ういろんな食文化に触れたことがきっかけです。また、ヴィーガンレストランでの勤務経験も大きかったと思います。」

もともとオーガニックや身体にいい食事に興味があった中で仕事を探していたら、たまたまヴィーガンレストランの求人を見つけて働き始めました。そこでスパイスやハーブの組み合わせ方でこんなに食が広がるんだという体験をし、『これはダメ』ではなく、『こういう考え方もある！』とプラスに考えられるようになりました」

「ヴィーガンと聞くと難しく考えてしまうこともあるように思います。」

「そのレストランは青山の中心エリアにあるので、ヴィーガンではない人も入ってくるようなお店。ヴィーガンメニューだけを提供しながらも、いろんな方が来店される世界観がおもしろいと感じました。」

また、サービススタッフとしていろんな食の思考を持ったお客様と会話をした経験も、『ヴィーガンであっても、ヴィーガンでなくても楽しんでもらえるように……』という考えにつながっていると思います」

決めすぎないことで
120%で向き合える

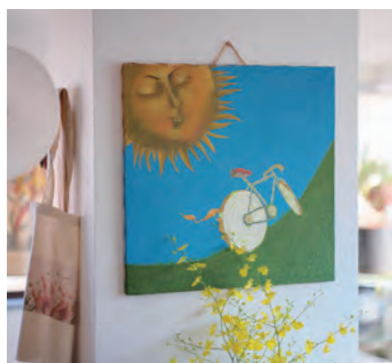


色鮮やかなヴィーガンメニューは視覚からもおいしさを感じる。

「フードクリエイターとしての表現スタイルはどのように築いていきましたか？」

「自分がおいしいと思ったメニューのこと、好きなこと、興味あること、海外での経験や感じたことを自分の言葉で伝えたいという想いから始まりました。一番はじめに開催したのは料理教室です。イギリスに住んでいた時にフムス(中近東や地中海沿いなどで食べられている伝統的な家庭料理)が大好きになって、当時はまだ日本では買えなかったですし、私が食べておいしいと感じたメニュー、スパイスやハーブの使い方をシェアすることで、日々のお料理が楽しくなるといいます。」

その時に来てくださった方の中にヨガの先生がいて、『お弁当作ってみない？』と言ってくださったことでお弁当を作るようになって、カフェスペースを借りて予約制のランチを提供す



自宅に飾られていたサンペダルのアート。

「現在のようないーガンケータリングのスタイルになったのは自然の流れだったのですか？」

「はい。私の場合は当初から『ケータリングをしよう！』と考えていたわけではなく、やりながら決めていった感じですね。今もひとつのことに120%つぎ込みたいと思っているので、ヴィーガンという枠組みはあるものの『これをやり続けます！』ということは決めているんです。そのほうがフレキシブルに時代に合わせて生きやすいし、『ここにしか行けない！』というよりは、『ちょっと遠回りだけごっこちに行ってみようかな』という考え方で仕事をするようにしています」

ひと皿の背景に存在する
人たちを意識していたい

「その考え方はまさに、今号のテーマでもある『ゆるっとヴィーガン』に通ずるものがあります。ご自身の食スタイルという側面からはどうですか？」

「ここ一年半くらいはフレキシタリアンになり始めています。それまでの6年はストイックにヴィーガンをしてい

て、どこに行っても『何が入っていますか？』と確認していました。でも、『コロナ禍以降、ずっと気になっていった』生産者さんはどういう想いで取り組んでいるのかな」ということを探求していこうと国内を旅するようになって、さまざまな生産者さんに会うようになりました。たくさんさんの生産者さんに会って、お話を聞いて、その土地のものを食べる機会がある中で、自然と『食べた』という感情が湧き出てくるようになったので、お魚と卵、乳に関しては、『この人が作ったものは食べたい』と思っただけでなくなりました。

食以外では旅行に行くことが好きなのですが、現地にいる友達に会うために旅をしていることが多いです。そして、その国を訪れたら現地の人が暮らすところに寄り添うように過ごしています。例えば、ベトナムに行った時、友達の家には専属の料理人がいたので、食材の買い出しのために市場に連れて行ってもらったり、調理するところも見せてもらったりしてとても楽しかったです。旅先や生産者さんとの交流で感じたことは、メニューや企画を考える際に活かされています」

「食のベースには楽しむことがありますね。」

「はい、やっぱり食を楽しむことが大



フードクリエイター
SUNPEDAL
(YOKO KOIKEさん)

ヴィーガンケータリング「SUNPEDAL」主宰。世界や日本各地の生産者やおもしろい人々を巡り、旅の記憶と香りを織り交ぜたヴィーガン、シュガーフリー(砂糖、メープル、アガベ不使用)の無国籍なフュージョン料理を提供。店舗は構えず自身のスタイルで幅広く活動する。
@sunpedal

事！そして、ひと皿の背景には必ず誰かが存在しているので、そのことを意識しながら食べてほしいというのは信念としてあるのかもしれないです。その伝え方として、ビビッドな色使いや香ったことのない香りなど、五感で感じていただくことというのがあります。私は『このメニューは絶対おいしい！』という安心感とは異なる満足感が好きです。例えば、私はイエローマスタードが好きなのですが、ホットドッグにつけるくらいイメージじゃないと思うんです。でも、料理に使うととてもおいしくなります。何が入っているんだろうと考えながら、口の中では酸っぱかったり、甘みを感じたりしながらいただく。オリジナル『さんぺだる塩』もそのような想いで作りました。これからも五感と脳で感じながら食べていただける機会を創造していきたいです」