

〈連載〉

写真・文：飯沢未央

コンビニから考える『文化と生物学』 第2回

「完全栄養食」から食文化は生まれるのか



Figure 1. 最近コンビニでよく見かけるようになった『BASE BREAD』。これ一つで26種のビタミンやミネラル、たんぱく質、食物繊維などの栄養素をバランス良く摂取できる。しかもカロリーは控えめ。

コンビニを通じたこれからの食についてのゆるやかな考察 第2回目。昨今のコンビニでは「完全栄養食」とネーミングされた商品を見かける。その中でもコンビニの定番商品になりつつある『BASE BREAD』について取り上げる。

コンビニには多数のパンが並ぶ。「カロリー高そう」「身体に悪そう」といった、どこかジャンクな印象であったコンビニのパンだが、ある時から栄養価の高さを売りにした商品が並ぶようになった。

そんな栄養価の高いパンの中で、「完全栄養食」として店内にコーナーを設けて販売されるようになったのが『BASE BREAD』[1]だ。最初は一部のコンビニでしか取り扱っていなかったが、最近は主要なほとんどのコンビニで見かけるようになった。

“栄養バランスもコストも抜群
手軽な食事にぴったり 完全栄養の主食”

“完全栄養食って、どんな食べもの？”

1日に必要な栄養素の1/3をすべてとれる食品です※。いそがしくて自炊ができないときでも、かんとたんにおいしく栄養がとれます。

※1食分（BASE BREAD は2袋、BASE PASTA は1袋、BASE Cookies は4袋、BASE FOOD Deli は1袋、BASE Pancake Mix は1袋と卵 M サイズ1つ、牛乳（成分無調整）100ml を使用して調理した場合で、栄養素等表示基準値に基づき、脂質・飽和脂肪酸・炭水化物・ナトリウム以外のすべての栄養素で1日分の基準値の1/3以上を含む。（BASE 公式サイトより）”



Figure 2. 『BASE BREAD』のパッケージ裏面。摂取できる栄養素がびっしり記載されている。

かくいう筆者は栄養機能食品に興味関心があり、『BASE BREAD』も以前よく購入して食べていた。あの人工的な味わいが、栄養が取れているように感じさせてくれる。「完全栄養食」だけあって、パンとかけ離れた味がするかと思われそうだが、栄養ドリンクのようなケミカルな感じはしない。全粒粉や大豆などの原料を使っているためなのか、ナッツや穀物のような食感がある（少し酸味もある）。あと少量でも満足感があり、お腹をちゃんと膨らませてあげようという思いを感じる。

栄養がしっかり取れるならば、カロリーメイトのようなブロック型でも、ゼリーでもドリンクでも良さそうではあるが、『BASE BREAD』は「パン」として販売されている。栄養はしっかり取りたい、カロリーは取りたくない、でも「パン」が食べたい、という人々の食への欲求が形態化した食べ物とも言える。そう考えると、SFの世界で描かれているような、ブロックやタブレット、液体のような、合理的な形状の食べ物が当たり前の世の中になるためには、技術的なこと以外での課題がありそうだ。「パン」はヒトに食を促すインターフェースとしての有能さを感じる。また「パン」でなくても、お寿司でもカレーでも何でも、好んで食べていた食べ物を食す体験の充実感は大きく、その体験を切り離すことは難しい。

そもそも食には「文化」というものが存在している。地域や文化による伝統料理の「独自性」や「歴史的な工夫」から、豊かな食文化がこの地球上には多数存在しているが、そこには効率性という言葉はない（過度に時間を掛けず調理しようという考えはあるかもしれないが）。『BASE BREAD』を取り巻く世界は、「最適化された食事」vs.「豊かな食文化」についての問いかけがある。豊かな食生活の概念が、たくさんの栄養が手軽に取れることに変わっていく未来もあるのか。議論の余地がありそうだ。

今号の特別企画「腐生植物から「キャラ」をつくる」において、研究者の末次さんから腐生植物について色々とお話を伺った。植物は光合成をし栄養を体内につくり生きているが、植物の中には光合成を辞めて生きている植物も存在すること。そんな植物たちは光合成をやめた分、別の形で栄養を接種し、生きながらえる。

私たちヒトも「完全栄養食」をはじめ、栄養の摂り方が日々変化している。「完全栄養食」「栄養機能食品」の日常化は、現代の環境に適応するための一つの進化の形と言えるかもしれない。しかし元々食べていた「パン」を食べたいという思いは変わらない。これは光合成をやめた腐生植物が、光合成のようなやり方で、光合成から得られる栄養を取る、みたいなことになるのだろうか。他の生物から見たら特異な存在である。



Figure 3. 『BASE BREAD』のパン本体。栄養と美味しさを両立させるために様々な努力と工夫を経て販売されたのではないか。これからもどんな「完全栄養食」が誕生するのか楽しみである。

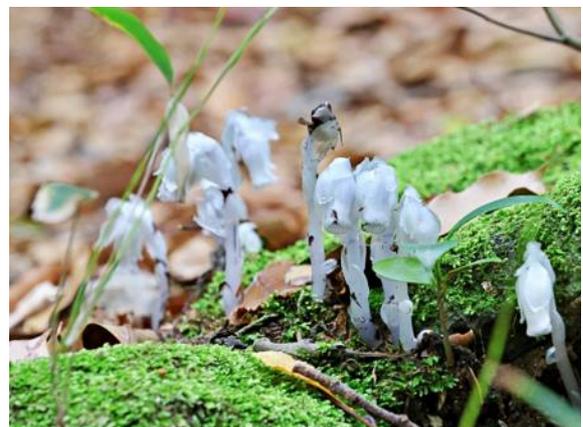


Figure 4. 「菌従属栄養植物」の1種であるギンリョウソウ。光合成をしない代わりにベニタケ類の菌糸から栄養を得ている。

注釈

※以下に掲載されている URL は 2024 年 11 月 28 日現在の内容とする。

1. BASE BREAD：ベースフード株式会社が販売する完全栄養食のパン。小麦全粒粉をベースに大豆やチアシードなどの自然食材をブレンドし、26 種のビタミンやミネラル、たんぱく質、食物繊維などの栄養素をバランスよく含んでいる。<https://basefood.co.jp/>

飯沢未央（いいざわ・みお）

アーティスト、プロジェクトディレクター、そして『文化と生物学』ディレクター。動物や植物に限らず、生命の挙動や個性に興味を持ち、デバイスアート、パブリケーションなど、多様なプロジェクトを手掛けている。また本にまつわる事象への興味から、メディア何でも書店「TRANS BOOKS」の運営・企画も行う。好みのキャラにはこだわりがある。特に好きなキャラは中部国際空港セントレアオリジナルキャラクター『なぞの旅人フー』。

<http://iimio.com>