

第3号

発行  
一般社団法人  
東北風土マラソン  
&  
フェスティバル  
tohokumarathon.com

## 特集インタビュー 東北の「食」生産の今

第2回 宮城県塩釜市「シーフーズあかま」赤間俊介氏にお話を伺いました。

### 三陸ブランドは世界ブランドになるー若き三代目のしたたかな野心

12月下旬、早朝6時50分、気温3度。

わかめ漁は日の出とともに一日が始まる。1本1本丁寧に収穫する若芽は1舟1時間で100kg程度しか取れないという。「この時期だけしか食べられない」「世界一早い生わかめ」の美味しさはわかめの概念を覆されますよ」そう笑うのはシーフーズあかま三代目の



© keisuke hirai

赤間俊介社長(33)だ。祖父、父と続く養殖、水産物加工の事業を若くして継承、次世代の漁業を担う赤間氏に、話を聞いた。

—— 家業を継ぐのは自然な成り行きだったのですか？

小さい頃から祖父や父の、海での仕事を近くで見っていました。本格的に手伝ったのは18歳からです。最初の仕事は配達でしたけど(笑)。大学を卒業後、そのままシーフーズあかまに就職しましたが、23歳の時に一度家を出ました。知人の店で働かせてもらったり、自分で飲食店をやったりしたんですが、24歳の時に戻ることと決心して、先代社長つまり父に頭を下げてシーフーズあかまに再就職したんです。

昔は漁師は海に出ていればよかった

—— 現在は？

会社の経営はもちろん生産管理、商品開発、営業など、必要なことはすべてやります。水産業の担



© keisuke hirai

い手育成や商品開発、EC販売、イベント事業を行っている一般社団法人フィッシュャーマンジャパンの理事もしています。私たちは東日本大震災で、大きな被害を受けましたが、震災があったから日本中、世界中の人に三陸地方を知ってもらったのも事実。今こそ絶好のチャンスなんです。昔は、漁師は海にでていけばよかったけど、これからの漁師は市場ニーズを汲み取り、それに答えていくことが必要。自社だけ儲かればという利己的な考え方もダメ。産業界、企業間、地域間がボードレスに連携をとり、足りないものを補完しあって初めて、三陸ブランドは世界的ブランドになると考えています。

世界ブランドか、地産地消か

—— 目指すは？

世界的ブランドとは言ってもたもの、課題は足元に山積み。逆説的だけど、まず『地産地消』をコミュニケーションに根付く産業としてさらに進化させることが必要だと考えています。そのためには、

生産者、卸、小売店、お客様が1つになって取り組む必要がある。つまり、生産者としては生産調整や大量廃棄している現実を変えていくべきだし、消費者としては四六時中どこでも購入できるという幻想から目を覚まさない。健全に産業が育っていかないと。生産者や産地との乖離、物流の安さが生む犠牲を見直していくことが必要だと思っています。

—— 最後に『ランメシ！』について  
生産者がお客様にダイレクトに食を提供できるこういった機会はずっとありたいです。今後もお客様の顔が見える活動を積極的に行って食の魅力を伝えていきたいです。

### ランメシ！#003 あかもく「AKAMOKU」

生産者：フィッシュャーマンジャパン/シーフーズあかま (宮城県塩釜市)

「あかもく」はもずくに似た、ネバネバ、シャキシャキの食感が特徴の海藻。ミネラルや食物繊維、ポリフェノール、ビタミンK。昨今研究対象としても注目のフコイダも豊富に含まれており、話題の食品です。ご飯と一緒に、またはうどんや蕎麦に添えたり...東北各地では古くから愛されてきた食品です。



## ランナーのための「食べるを科学する」

### 炭水化物を抜くべからず！「食べるが勝ち」の体づくり

とにかく速く走りたいランナーも、ひたすら楽しく走りたいランナーも、「走り抜く」ための体づくりに関心が高いのは皆同じ！そこで、『ランメシ！』アドバイザーの東北大学大学院医工学研究科・永富良一教授に、最新の科学的見地にたった「ランナーと食」についてのお話を伺いました。

アスリートにとって「食べること」は「ガソリン補給」です。一言で言ってしまうと「たくさん食べた人が勝ち！」例えばシングロナイズドスイミングの日本代表選手たちは、体重50kgに対して1日5000kcalを摂取している。かつてハンドボールの日本代表が、コート脇に牛乳とロールパンを準備して、食べながら練習に励んでいたことで、運動力も上がり、強くなったことも事実です。最初は吐いたり、胸焼けがひどかったりしますが、次第に慣れてくるのです。マラソンも同じ。トップ選手は女性でもトレーニング期には普通の食事で、体重1kgあたり80kcalとっています。体重45kgの選手だったら、毎日3600kcalを食べていることになります。そして日頃からしっかり食べること

が、胃袋を鍛える唯一の方法です。走りながら食べられる人は圧倒的に強いのです。

また、ランナーにとっては「炭水化物抜きダイエット」なんてもってのほか。絶対NGです。炭水化物を摂取すること、運動の持続時間の関係は研究で証明されています。筋肉のガソリンはグリコーゲンであり、そのためには、炭水化物が一番効率の良い栄養素です。炭水化物を取らないとグリコーゲンが少なくなり、すぐに疲れを感じてしまいます。炭水化物は、疲労回復や持続持久力の強い味方なのです。ただし、炭水化物だけだとビタミン不足になりますので、肉や魚や野菜もバランスよくとることをお忘れなく！



永富良一 (ながとみ・りょういち)

東北大学大学院医工学研究科教授・副研究科長。医学博士。運動・スポーツ医学の専門家。子どもから高齢者まで、虚弱者からスポーツ選手まで、故障しない元気な体づくりの研究を推進している。



[2017年3月18日(土)~19日(日)] **東北風土マラソン 2017** Tohoku Food Marathon  
 詳しくはWEBで → [tohokumarathon.com](http://tohokumarathon.com)

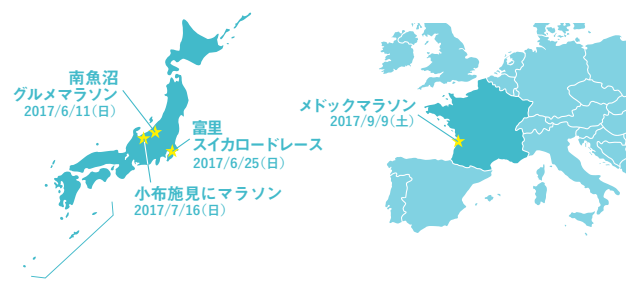
「東北風土マラソン」は、東北の特産物盛りだくさんの補給食グルメで毎年大好評のマラソン大会です。ランメシ!東北風土(Tohoku FOOD)のすべてが提供されます。宮城県内唯一の宮城県内唯一のフルマラソンとしても多くのランナーを集めている大会ですが、アシックス・トゥモローラン(小学生・高校生)、親子ラン(0歳~小学生と親)、リレーマラソンなど、大人も子どももみんなで走れますので、ぜひ連休にご家族・ご友人お繰り合わせの上お越しください。同時開催される「登米フードフェスティバル」や、東北の日本酒が一堂に会す「東北日本酒フェスティバル」も毎年大盛況。ランナーも、ランナーじゃなくても楽しい、東北の春の一大イベントです!大人の完走ランナーには「東北日本酒フェスティバル」の出品日本酒が無料で試せる利き酒チケットも進呈!

種目	メイン会場
3/19(日) フルマラソン	宮城県登米市 長沼ボート場 (長沼フートピア公園)
3/19(日) ハーフマラソン	
3/19(日) 5Kmラン	申込み切
3/19(日) アシックス・トゥモローラン(小学生~高校生)	
3/19(日) 親子ラン(0歳~小学生と親)	
3/18(土) リレーマラソン	2017年2月17日(金) お早めに!



全国★美味しいマラソン大会 ガイド /

Vol.2



★ **南魚沼グルメマラソン** 2017/6/11(日) 新潟県南魚沼市  
 見渡す限りの青々とした田んぼの中を駆け抜けた後は南魚沼産コシヒカリ食べ放題の豪快なグルメパーティー! 日本酒八海山や地ビール、ラーメン、魚沼きのこ汁などなど。

★ **富里スイカロードレース** 2017/6/25(日) 千葉県富里市  
 スイカが特産の千葉県富里市。給水所ならぬ「給スイカ所」が設置されます。コース上にもゴール地点にもスイカずらり。入賞者にはスイカ一玉。スイカ愛にあふれる楽しい大会。

★ **小布施見にマラソン** 2017/7/16(日) 長野県小布施町  
 小布施の人やボランティアとつながる「縁走=えんそう」がコンセプト。野沢菜、オレンジ、リンゴジュース、トマト、サクランボ、キュウリ、ワイン、アイスなど地元の生産物ずらり。

★ **メドックマラソン** 2017/9/9(土) フランス・メドック地方  
 仏ボルドーで開催。美しいぶどう畑の中を走るコース上では各シャトー自慢のワインも。牡蠣やステーキ、チーズ、ハム、デザートなどフルコース仕立てのエイドで世界中のランナーを魅了。

大森英一郎 <https://runtrip.jp/>  
 ランナーのための「いい道を探して旅をする」情報満載サイト「Runtrip」代表。元箱根駅伝ランナー。「道」と世界中の「ランナー」を結びつけることを目指して事業邁進中!

# ランメシ!

## 東北風土 Tohoku FOOD

東北風土(Tohoku FOOD)はランニング中の補給食にふさわしい、自然な美味しさが自慢の東北の生産物です。普段の食卓にのぼる食べもののように、しみじみ美味しい、そしてつくづく美味しいもの。東北風土(Tohoku FOOD)はランニング中にもそんな、美味しい「ランメシ」を摂ることを提案しています。

詳しくは → <http://tohokumarathon.com/runmeshi/>

**ランメシ! #007**

発汗で失われるミネラル補給に!

「おかず味噌」  
[青唐辛子/梅しそ/キムチ]  
生産者: ヤマカノ醸造 (宮城県登米市)

野菜にもご飯にも!

**ランメシ! #009**

タンパク質も鉄分もしっかりと!

「登米産牛サイコロステーキ」  
生産者: 株式会社佐利 (宮城県登米市)

うまみがじゅわっ!

**ランメシ! #008**

低脂肪高タンパクで胃に優しい!

「特製 笹かまぼこ」  
生産者: 及善かまぼこ店 (宮城県南三陸町)

豊か衣海の味をそのままに!

**ランメシ! #010**

関節にも軟骨にもコラーゲン!

「ふかひれ濃縮スープ」  
生産者: 気仙沼ほてい (宮城県気仙沼市)

ランメシ! 東北風土(Tohoku FOOD)に関するお問い合わせは、一般社団法人 東北風土マラソン & フェスティバルまで。 [info@tohokumarathon.com](mailto:info@tohokumarathon.com)