食療食学®

HIRYU FOOD & HEALTH PHILOSOPHY

食を学び、健康を育み、生命を支える。

株式会社HIRYU
Version 1.0 — 2026.11.03

第1章｜食療食学®の定義

食療食学®とは、食と栄養が生命の維持、身体の成長、健康の保持・増進に果たす役割を理解し、科学的知見に基づいて日々の食生活を実践・検証・改善する、HIRYUが提唱する食の理念である。
「食療」は、食事と栄養を通じて健康を支える実践を意味し、「食学」は、食品、栄養、身体、生産環境などについて学び、その知識を更新し続けることを意味する。
食事は、人間が生命を維持するために必要不可欠な行為であり、日々の栄養状態は健康や生活の質に大きく関係している。
食療食学®は、特定の食品だけに健康効果を求めるものではない。
日々の食事全体を捉え、必要な栄養を適切に摂取し、一人ひとりの身体の状態と生活環境に合わせて改善を続けることを基本とする。

第2章｜食療食学®の目的

人間の身体は、食事から摂取する栄養素を利用し、生命活動を維持している。
タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル、水などは、それぞれ異なる役割を担い、相互に関係している。
そのため、特定の栄養素や食品だけを重視するのではなく、必要量、吸収、利用、組み合わせ、食生活全体のバランスを考える必要がある。
食療食学®は、食について正しく学び、毎日の食生活に取り入れることで、健康の維持・増進と栄養上の課題の改善を目指す。
また、成長期の子供、成人、高齢者など、ライフステージによって必要な栄養が異なることを理解し、それぞれの状態に適した食生活を追求する。

食を学ぶことは、生命を理解すること。
その知識を毎日の食卓で生かすことを、食療食学®の目的とする。

第3章｜食療食学®の基本原則

1. 科学的知見を尊重する

食品の栄養価や身体への影響を、科学的な研究、栄養成分、測定結果などに基づいて評価する。
確認された事実と、仮説や経験に基づく考え方を区別する。

2. 栄養の充足を重視する

健康を支えるために必要な栄養素について、摂取量と必要量の関係を確認する。
不足だけでなく、過剰摂取にも注意し、食事全体のバランスを重視する。

3. 個人差を尊重する

年齢、身体活動量、体格、健康状態、生活環境などによって、適切な栄養摂取は異なる。
すべての人に同じ食事を推奨するのではなく、一人ひとりの必要性を考慮する。

4. 食品の組み合わせを考える

食品には、それぞれ異なる栄養的特性がある。
食材の組み合わせ、調理方法、摂取量などを検討し、必要な栄養を効率よく確保する。

5. 実践と検証を繰り返す

知識を得るだけでなく、実際の食生活に取り入れ、栄養計算や健康状態の確認などを通じて、継続的に改善する。

6. 食の多様性を尊重する

食文化、嗜好、生活環境、経済状況などを尊重し、それぞれの人が実践可能な食生活を考える。

第4章｜HIRYUの食卓

HIRYUでは、食療食学®を毎日の食生活で実践するため、スタッフと子供たちへの食事提供に取り組んでいる。
HIRYUの食卓では、CLEANFOOD™の5つの原則を基本に、植物性食品を組み合わせ、栄養を考慮した献立を開発している。
特に、以下の8つの栄養素を重点的に確認する。

- タンパク質
- ビタミンB12
- ビタミンD
- カルシウム
- 鉄
- 亜鉛
- 葉酸
- ビタミンC

さらに、食物繊維、必須脂肪酸、カリウム、食塩などについても、食生活全体のバランスを考慮する。
完全植物性の食生活では、ビタミンB12など、食材の組み合わせだけでは必要量を確保しにくい栄養素がある。
そのため、必要に応じて栄養強化食品や適切な栄養補給を活用し、健康診断や栄養評価などの情報も参考にしながら改善を続ける。
また、食品の栄養価は、生産条件、加工、調理、保存方法などによって異なるため、それらの影響についても学び続ける。
HIRYUの食卓は、食療食学®の実践の場であり、学びと改善を重ねる場である。

第5章｜HIRYU style RECIPE

HIRYU style RECIPEは、食療食学®の理念を家庭でも実践できる形にしたレシピである。
味、見た目、調理のしやすさに加え、栄養素の種類と量、食品の組み合わせ、調理による変化などを考慮する。
また、CLEANFOOD™の理念に基づき、地球環境や国内農業への配慮を取り入れる。
レシピは完成したものを固定するのではなく、新しい知見や栄養評価を取り入れながら改善し続ける。
日々の食卓から得られる知識を共有し、家庭で実践できる健康的な食生活の選択肢を増やすことを目指す。

第6章｜食と医療の関係

食事と栄養は、健康の維持・増進や疾病の予防・管理に重要な役割を果たす。
一方で、病気の原因や治療方法は多様であり、食事だけですべての疾病を予防・治癒できるわけではない。
食療食学®は、必要な医療や医学的な治療を否定するものではない。
健康状態に応じて、医師や管理栄養士など専門家による評価や支援を尊重し、科学的に妥当な食事と栄養管理を実践する。
食事による健康の支援と医学的な治療を対立させるのではなく、それぞれの役割を理解することを重視する。

第7章｜生命と地球環境との関係

人間の健康を支える食料は、土壌、水、植物、微生物などの自然環境によって生み出される。
また、食料生産を持続するためには、自然環境を保全し、安定した供給体制を確保する必要がある。
そのため食療食学®は、個人の栄養管理だけでなく、食品が生み出される背景や、食料を将来にわたって確保することの重要性も尊重する。
この考え方を食品の生産・選定・流通にまで発展させたものが、HIRYUのCLEANFOOD™である。
食療食学®とCLEANFOOD™は、それぞれの役割を持ちながら、健康と地球環境を結びつける理念として相互に支え合う。

第8章｜食療食学®の使命

食事は毎日繰り返される。
その一食一食が、身体を支え、成長や健康に関わっている。
だからこそ、食の知識を持ち、学び続けることには意味がある。
食療食学®は、食事に絶対的な正解を求めるものではない。
科学的な知識を学び、日々の食生活で実践し、その結果を検証しながら改善を続ける。

食を学び、健康を育み、生命を支える。
これが、HIRYUの提唱する食療食学®の理念である。

株式会社HIRYU
Version 1.0 — 2026.11.03