

輝

かがやき

No.28
July.25.2007

発行/
財団法人 北海道 食と健康財団
〒001-0012
札幌市北区北12条西1丁目1番地7 第一酵素ビル3F
TEL(011)736-3000 FAX(011)736-3003
http://www.hokkaido-fst.or.jp/
印刷/幡本印刷(株)

心身の健康は原点に立ち戻る

医学の進歩とは裏腹に、心身の異常はとどまるところを知らないようです。日本社会の現状も現職大臣の不正追及の結果の自殺や社保庁による年金の記録漏れの事件、そして連日繰り返される親子の虐待や殺りく、更に介護費の不正請求事件やミートホープ社による「牛ミンチ」偽装事件等、これ程子供達の非教育的社会現象はまさに病的と言えるのではないのでしょうか。多くの良識ある人々にとっては、何ともやるせない気持ちになります。人々の倫理観やモラルの喪失、そして品格のなさが問われるところですよ。

世界保健機関(WHO)の健康の定義には、「健康」を「完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」としています。身体面はどようでしょう。

2006(平成18)年の死亡者は約109万人と報告されています。この内訳は癌33万人、心疾患約18万

人、脳血管疾

患13万人と合わせて約64万人が三大生活習慣病で死亡しています。癌が増え続けているのです。(厚生労働省平成18年人口動態統計の年間推計)

更に今や国民病となった糖尿病が740万人、その予備軍が約1000万人。(厚生労働省平成19年「健康日本21」中間評価報告書)高血圧が推定4000万人と発表され、治療を受けている患者が700万人と第21回国際高血圧学会で発表されています。これらと関係するメタボリック症候群は920万人、予備軍980万人です。(厚生労働省2005年国民健康・栄養調査)加えて喘息患者は250万人と国民の1/3がアレルギー体質と異常で、今、また医師不足が叫ばれているのです。

そして対症療法中心の現代医学に頼る国民の年間

医療費は増え続け、2005年には32兆円、これに介護費7兆円も加えると、約40兆円と国家の予算80兆円の半分にのぼる巨額な支出となり、国の財政が病んでいるのです。国民は今こそ正しい食生活を学び実行する等、健康の原点に立ち戻り自分の健康は自分で守りましょう。

【健康の五原則】

1. 正しい食生活 穀物と野菜中心の日本型食生活
2. 適度な運動(朝夕30分の散歩他)
3. 精神の安定(ありがたいと感謝の毎日)
4. 安眠・休養(早寝早起きの習慣)
5. 正しい排便(1日に1回の排便)

財団法人 北海道 食と健康財団
理事長 岩崎輝明

平成19年度の事業計画が決まりました。

財団法人 北海道食と健康財団の平成19年度第一回理事会・評議員会が、5月14日(月)に札幌市中央区南7条西1丁目の札幌第一ホテルで開催されました。

会議では岩崎輝明理事長から、「お忙しいところご出席いただき厚くお礼申し上げます。当財団も食と文化フォーラムを今までに13回実施してきました。今回はその様子が翌日の毎日新聞に掲載されました。砂田登志子先生の食育基調講演も大変好評でした。08年から厚労省は企業などにメタボリック症候群の診断を義務づけることになり、生活習慣病対策が一層重視されることとなります。日本の伝統的食文化も洋食化で壊れつつありますが、当財団も食と健康について角度を変えて取組み、健康の輪を広げていきます。」と挨拶があり、議事に入りました。

議題の主なもの、平成18年度の事業と決算、平成19年度の事業と予算、任期満了に伴う理事・監事・評議員の選出、寄附行為の変更であり、各委員の慎重なご審議をいただき全ての案件が原案とおり可決されました。

新理事に鹿内正孝氏、真山政文氏、岩崎謙司氏が、新評議員に岡本正志氏、葦靖治氏、山本敏幸氏が新しく選出されました。

平成19年度事業計画

基本方針

現在、BSE、鳥インフルエンザ問題や、ノロウイルスの様な食中毒の多発と「食の安全と安心」に対して信頼がゆらいでいます。そのようなことから私たちは賢明な対応が必要で、食について自ら考える習慣を身につけることが大切です。「食の安全・安心」とはまず食品が安全であることが第一条件ですが、それにとどまらず、食生活全体が健全な状態すなわち適正な食品の選択と同時に伝承されてきた食の文化に満ちていることが望まれます。今日の課題としてそこにつながる「食育」の重要性が言われています。さらには2008年から厚労省は企業などにメタボリック症候群の診断を義務づけることになり、生活習慣病対策が一層重視されることになりましたので、このような課題を踏まえ、調査・情報収集と啓発に努めてまいります。

事業計画

1 調査研究

食品衛生・食品の安全性および食生活の改善、及び伝統的食文化に関する文献・情報収集の収集を行います。2005年施行「食育基本法」を踏まえ、食事教育に関わる書籍・資料の更新および収集を行います。また、2008年度から厚労省が企業等に診断を義務づけることから生活習慣病(メタボリック症候群)関連の資料・情報の収集を行い、各種財団事業に活用します。食育

関連褒賞事業については引き続き情報収集、調査・研究を行ってまいります。

2 情報の発行

食品衛生、食品の安全性および食生活の改善をテーマとした広報誌「輝」を年2回発行し、賛助会員、大学・短大、官庁、市町村教育委員会、フォーラム参加者、一般道民の方々に無料で配布します。現在1月と7月に各々2,500部発行していますが、各々3,000部に増やし、市家庭学級(幼・小・中等206校)、地方都市で食育講演開催時など配布先を拡大します。

3 食と文化フォーラムの開催

食品の安全性や正しい食生活と健康のあり方について、道民に広く啓蒙するため、学識経験者等を招き、食と文化フォーラムを開催します。その要旨を毎日新聞紙面に掲載することとします。平成20年3月22日(土)に札幌グランドホテルで開催します。今回は食品ジャーナリストの安部司先生です。テーマは「食品添加物の現状と食生活の危機」です。新規の方々と若い層の方々の参加促進に注力していきます。

4 料理教室の実施

食品衛生の啓蒙と食文化の継承、食育の実践活動を目的とした料理教室を、道民を対象として年5回(市内3回、市外2回)開催を予定しています。食育関係講演との同時開催を予定しています。また、他団体の各種フォーラム事業等に料理教室の講師として参加する予定です。

5 食と健康元氣ツアーの開催

大量生産、消費、廃棄のサイクルがとめどなく肥大化する中で、食品の工業化が進み、食品の安全性と環境問題に危機感があります。北海道が日本の食糧最大基地であることを踏まえ、真の豊かな伝承的食文化を取り戻すことを目的にした事業として、食に関する健康講座、自然食と有機農産物の賞味・収穫体験事業を実施します。19年度は洞爺自然農園で植付、稲刈りが実施されますが、将来は財団の活動としても取り入れ、植付・収穫・賞味を体感できるようにしたいと考えています。

初夏の部は6月22日(金)、秋の部は9月30日(日)を予定しています。各部とも参加者は45名を予定。秋の部は収穫祭も同日に実施します。

6 講習会・研修会等の活動

食品の安全性や健全な食生活の実践、伝統的食文化の伝承をテーマとして、広く一般消費者に、食品衛生と食事の大切さを認識していただくように関係機関、関係者(ボランティア)との連携による料理教室及び、食品の安全性と食生活の改善に関する食育講座を実施し、食育活動の実践に取り組みたい。夕張・他4回実施。ラジオによる広報。

北海道各地域で、ボランティア組織「食と健康を考える会」の設立を促し、より一層の食育事業を推進するため、賛助会員証の交付、講師派遣等財団との連携事業を展開し、併せて

賛助会員の増加を目標とした。

7 ホームページの運営

ホームページについては、引き続き財団の事業活動内容の広報・啓発活動の強化や関係行事のお知らせ等内容を充実してまいります。また、講演内容については視聴もできるようにしていきます。

* アドレス <http://www.hokkaido-fst.or.jp/>

8 食と健康通信の発行

「輝」の年2回発行では、食育推進、食品の安全性、食文化の伝承、栄養その他の食生活に関する情報の十分な提供が難しいこと、更には2008年にメタボリック症候群の診断が企業に義務づけられることで、生活習慣病に関する情報提供も強化する必要があります。そこで4月、10月の年2回発行とし、部数は各々3,000部を予定しています。

最新の国内外の栄養、健康、食品衛生情報も提供していきます。

9 賛助会員の増加

「食と文化フォーラム」、「食と健康元氣ツアー」や「料理教室」の開催をはじめとする機会を活用して、また広報誌「輝」やホームページなど多様な媒体を生かして、賛助会員の増加を図ります。



第13回 食と文化フォーラム 元気な日本つくる



食と健康について考える『第13回食と文化フォーラム～楽しく食育・幸福は回福から』（毎日新聞社・財団法人北海道食と健康財団・玄米酵素主催）が3月24日、札幌市中央区の京王プラザホテル札幌で開催されました。今回は、近年注目されている「食育」をテーマに、財団法人北海道食と健康財団の岩崎輝明理事長の講演「食事道のすすめ～真の健康は根から元から土合から」と、食生活・健康ジャーナリストの砂田登志子さんの講演「楽しく食育・幸福は回福から」を行い、同財団の道見重信副理事長の進行で質疑応答を行いました。800人を超える観客は熱心に聴き入り、質疑応答では活発な質問や意見が相次ぐなど、食育に対する関心の高さを感じさせました。

食事道のすすめ

肉より大豆、小魚を

私が13年前にこの財団を設立した目的は、正しい食の啓蒙、指導にありました。しかし日本の食は乱れ続け、今では高血圧症が4000万人、内臓脂肪型肥満のメタボリック・シンドロームなどの障害も多く、医療費が増大し続けています。健康不安に悩む人たちにどのような食生活をしていったらいいかをお話していきます。

私は最初から食と健康の普及の仕事をしてうと思っていたわけではありません。25、6歳のころは体が弱く9つもの慢性疾患を持っていました。慢性胃炎、便秘、痔、貧血、金欠も入れたら10でした（笑）。胃腸薬や栄養剤は何でも飲みました。女房もろく膜、子供はアトピー、健康保険証に書き入れるところがなくなり、紙をつぎ足していただくくらいです。健康の「健」は人を建てること書きますが、体をつくる食べ物が悪かったのですね。父も同じく胃と痔が悪くて「いじが悪い」（笑）。親譲りの遺伝とと思っていましたが、「食伝」だったのですね。同じ食事をしていただけですから。

でも、この弱さが私の強みとなったのです。弱さは強さですよ。お釈迦様は「病は善知識なり」とおっしゃいました。病とは道に外れた、

財団法人北海道食と健康財団

理事長 岩崎輝明

間違った食生活を教えてくれるありがたい教えだということです。私がそれに気付けたのは、弱さのおかげでした。これに気付いてから食事改善をして私は健康になりました。親・兄弟も含め、家族全員が健康になったのです。

皆さん、食事には「道」があるのです。私はそれを「食事道」と呼んでいます。道に外れた食事の結果が病気と言っていると思います。生活習慣病は本当は食生活習慣病なのです。良い人と書いて「食」です。私たちの体は食の化身なのです。

食を変えない以上、医療費は増え続けるでしょう。食を改善することで健康になるばかりでなく、うつ病や自殺、非行なども少なくなっていくと思います。道に外れた食生活を続けていたら、病的国家になってしまいます。高血圧症の人は死ぬまで薬を飲み続けなければならぬと言われています。でも、薬で抑えるのではなく元から直せばいいじゃないですか。

仏教用語に「因果俱二」、今あるのは過去の結果という意味の言葉があります。現在の体は過去の生活習慣の結果なのです。高血圧症の人は高血圧の食生活をしているのです。それならうれしいことに、これからの道に合った正しい食生活習慣が未来の健康をつくるのです。こう考えればいいじゃないませんか。

日本は古来より世界一と言われる素晴らしい食生活をしていました。穀物や野菜や魚介を中心とする健康食です。今の長寿は日本の伝統的食生活のおかげです。でも今、肉食や牛乳、バター、チーズなど食の洋風化やインスタント加工食品も多く、食生活は乱れ、健康も悪化しています。だから皆さん、今日から正しい食生活を実行してください。

私は食と健康の関係に気づき、白米から玄米に変えました。玄米は人間の適応食で、必要な栄養素のほとんどが入っています。栄養が詰まった胚芽や表皮の部分をとって白米にするから「粕」になってしまうのです。カスの白米だけでは人間の心や体は健全につくれません。白米ではビタミン、ミネラル、食物繊維が不足するので、まず「気」が乱れます。そして脚気にかかりやすいのです。かつて日本人は白米を食べ出して脚気を招いてしまいました。今、また

脚気が増えてきているようです。

食生活を変えると人生が変わりますよ。医療費も少なくて済みます。日本古来の米を主食とした食を見直しましょう。食事道とは、太陽をはじめとする大自然の恵みの主食の米、すなわち玄米を主食とするものです。その初穂を神になめてもらう伊勢神宮最大のお祭りが「神嘗祭」、そののち天皇が新米を召し上げるのが「新嘗祭」です。それが忘れられています。

大自然の法則によって自然から恵まれる食物が食事道の基本です。白米を玄米に変え、白砂糖を黒砂糖に、パンも玄麦パンにしましょう。未精白のもの、本来のビタミンやミネラルをもっているものを取りましょう。肉から大豆製品や魚、特に小魚に変え、農薬や添加物などにも気をつけましょう。日本は素晴らしい食生活文化を持っているのです。茶道、華道、柔道などと同じように、古来から続く伝統的な食事

こそ食事道なのです。

長寿村の共通点は

人生は、お一人様一回限り。健康で長生きするためにも食事道に沿った正しい食事を取りましょう。人間の適応食は米です。ネコはネズミ、鶴はドジョウ、コアラはユーカリ。動物にはみんなそれぞれの適応食があります。唾液や歯を調べれば分かるのです。

人間の唾液には肉のたんぱく質を分解する酵素が入っていません。歯も32本のうち20本が穀物用の歯です。白歯と言いますね。前歯も野菜、山菜、海藻に適する門歯が8本です。米を食べると動く顔の部分をこめかみ(米噛み)と言いますね。2600年前から日本人はこうした食生活をしていました。

日本に現代医学を取り入れ、解体新書を書いた杉田玄白は、健康のための7つの「べからず」を「養生七不可」として残しています。現代にもそのまま通用する内容です。主な内容は①健康のためには精神の安定が必要 ②食べ過ぎ飲み過ぎは慎む ③不自然な食べ物には食べない ④適度な運動をする ⑤事なき時は薬を服すべからず、大事に至った時以外薬を飲まぬこと——と言ったものです。そもそも食べ物に薬です。家庭の台所は家庭の薬局と心得ましょう。正しい食生活を会得することは自分の健康人生を会得することにつながります。

ジャーナリストの櫻井よしこさんが貴重な



プロフィール

岩崎輝明 (いわさき・てるあき)

1944年、札幌生まれ。72年に株式会社玄米酵素を設立し、玄米酵素と正しい食事の指導に乗り出す。現在は玄米酵素・グループ社長。85年に札幌青年会議所副理事長、88年に札幌北ロータリークラブ幹事に就任。このほかにNPO法人日本総合医学会理事、更生保護法人・札幌更生保護協会副理事長、財団法人札幌がんセミナー理事、社団法人北海道日中経済友好協会副会長などを歴任。93年、財団法人北海道食品科学技術振興財団(06年、財団法人北海道食と健康財団に名称変更)を設立し、理事長に就いた。主な著書は「自然法則で健康に生きる」、「岩崎輝明のハイ・ゲンキ対談集 21世紀の食と健康を考える」、「食事道のすすめ」(いずれも毎日新聞社北海道支社)など。

レポートを書いています。長野県真田町の教育長が校長をしていた時、荒れている学校が多かったそうです。朝礼では貧血でバタバタ子供が倒れる。調べてみたら、コンビニの加工食や弁当などを多食していた子供たちと校内で問題を起こす子が見事に一致したそうです。そこでこの校長は給食の改善に力を入れました。パン食を発芽玄米まじりの米食に変え、地元の産物を多く取り入れた。自分の土地で採れた旬のものを食べる。これは食事道の原則なのです。すると学校は健全な学びの場となったのだそうです。教育長に就任してからは町ぐるみで同様の取り組みを始め、その結果、真田町ではこの4年間非行がゼロ、学力も上がり、全国規模の学力テストでは全体の平均点が抜群に高かったそうです。

医学の祖と言われるヒポクラテスも、病気の治療について、自然は不調和を回復させる力を与えていると言っています。自然治癒力です。それが治療の根本と説いているのです。熱は体が健康を取り戻すために必要なものです。解熱剤はあまり使わない方が良いでしょう。痛みも必要なものです。そういう仕組みになっているのです。ヒポクラテスは食養生を主体にした治療を行っていたのですね。

また、元東北大学名誉教授の近藤正二先生は、全国1000カ所近くも回って健康長寿村の食生活を調べました。その結果、健康長寿の秘けつは食生活にあることが分かったのです。

共通していたのは、まず、その土地で採れた旬のものを食べるといった地産地消が定着していた。2つめに穀物と野菜が主体だった。3つめに食べ物を丸ごと食べていた。穀物も玄米、麦飯、大根なら根も葉も、魚は小魚を丸ごと。これが食事の道なのです。「身土不二」「人間の適応食をとる」「二物全体食」。この三つが食事の原則なのです。

最後に、近藤先生が全国の健康長寿村で食

口福が幸福に

笑いながら食べる

こんにちは。今日は、おいしく楽しく食べて、すくすく元気に育つ、北海道っ子をどうやって増やしていくか、そしていま「国産外国人」のような食生活をしている子供たちに、季節感と生命力あふれる日本の旬の味いっぱいのは伝統食をいかにして食べさせるかを話してみたいと思います。

私たちの体は食べ物で出来ているの。食べたものが私よ。あなたの体はあなたの食べ物で出来ているの。いい食べ物を食べている人は顔色、表情、姿勢がよく、健康なのよ——。私は子供たちにまずこう言います。食育で大事なことは、子供たちにどうやってそれを伝えるかです。

べている共通の食品を6つ挙げておられますので、それを紹介します。①大豆と小魚 ②未精白の穀物 ③野菜 ④山菜に富む ⑤ゴマの多食 ⑥海藻の常食。これが健康長寿食です。これらは食の3原則にのっとった正しい食事です。不自然な食事を直さない限り、日本人の健康はよくなりません。食事道で根から元から土台から真に健康になりましょう。

食生活・健康ジャーナリスト

砂田登志子

私は十数年前から全国の学校を回っています。食育のサンタおばちゃんなの。「楽しい」「ためになる」「頼りになる」の「3(さん)た」おばちゃんよ。その時、私は必ず体中に食べ物親子キャラクターをつけていきます。これには全部表情豊かなお目々と名前がついています。キユウリのキユウちゃん、ダイコンのダイスケくん、タコは八ちゃん。子供たちは食育キャラクターが大好きです。すぐに興味を持ちます。みんなの中を回って、自由にさわらせてお話しします。具体的に目に見えるもの、名前がついて可愛いものに子供は関心を示します。ぬいぐるみのおむすび3兄弟もつれていきます。おむすびのおむすぶくん、妹のおいなるのいなちゃん、とろろ昆布のとろちゃん。そ

して聞く。「この中にかくれんぼしているもの何だと思う?」。お菓子が入るはずないですね。この中には鮭や昆布や北海道産のものが入るの。「外側のお米も中身も全部、北海道産ね」と言つて、地産地消を伝えます。「おいなりのいなちゃん、これはなあに?」。子供が油揚げと答えたら、すかさずほめます。「油揚げは何から出来ているの?」「お豆腐」「お豆腐は何から出来ているの?」「お豆腐」「どこのお豆腐?」。そして北海道のどこそこであつたお豆腐、というふうにお話しするの。子供はいつべんに興味を持ちます。

野菜を食べる子は「やさしい」子になるのよ、お肉だけ食べて野菜やご飯を食べないと「にく」たらしくなるの、お菓子ばかり食べたら「おかし」くなるよ、脂肪をとりすぎると早く「死亡」するのよ、と語るの。そうすると子供に栄養学なんて教えずなくてもちゃんと分かります。そして食べることは楽しいことだと話します。「楽しく食べるってどういうこと?」と聞かれたら、笑いながら食べることでよ、と答えます。楽しいという字、「楽」の中には3つのハがあるでしょう。右にハ、左にハ、下にハ、「ハ・ハ・ハ」よ。子供は喜んで覚えます。

もうひとつ、このキャラクターは全部親子のセットになっています。なすびの子はなすび、みかんの子はみかん。親が朝ごはんを食べていたら子供も食べる。親が和食党でお米を食べていたら子供もお米なの。親がミネラルとかピタ

ミンとか言わなくても子供は親と同じものを食べるのです。

人に良いと書いて「食」です。食は人を良くするものです。でも今は「食」が「シヨック」になつてしまつていて。今の子はなぜこんなに肥満が多いの? 虫歯なの? 荒れるの? キリなの? 食育とは、食がシヨックにならないことを子供に伝える学習です。私は「食」と「シヨック」の絵を子供に見せます。図1、2(ともに求龍堂発刊「漢字で食育」から)。この2枚を並べて塗り絵をさせると、子供にはすぐ違いが分かります。



図1 野菜を「食」に
1米草へ
お海食人



など、悪い「シヨック」
2葉かべに
おは食人

今、食育に対する関心はとても高い。「でもどうやって子供に食育したらいいの」という声もよく聞きます。私はいつもおむすび3兄弟を子供に見せて話をします。おむすびは、お米をぎゅつと「結ぶ」。結ぶという言葉にはすごいメッセージがあります。君が代の中にも「苔のむす」という歌詞がありますね。万葉集にも「草むす」という言葉があります。結ぶとは仲良くすること。親子を結ぶ、心をつなぐ、家族を結ぶ。そして男と女が結ばれ、「むすめ」と「むすこ」が生まれる。生命力のあふれる言葉です。「結ぶ」

の反対語が「キレル」です。こうした音霊、言葉で子供はごはんが好きになります。そうすると食育はとても楽しいものとなります。来年のバレンタインにはチョコよりおむすびよ。

命へ祈りと感謝を

幸福は口福から。口は幸せづくり、健康づくりの出入り口です。入れるのは食べ物、出るのは言葉です。いい食べ物をとると、出てくる言葉もよくなります。口は幸せの出入り口なのです。今、いじめが問題となつていきます。私は子供たちに言葉の傷は刀の傷より深く残るのよ、と話します。言葉と食べ物にはシンクロします。だから食育は幸せを運ぶ活動なのです。口をプラスに使いましょう。ほめる、励ます、もてなす言葉、喜ばせ、わくわくさせる言葉を使いましょう。

そして言葉の意味を納得させるためには、大昔からの食文化のタイムカプセルである漢字を用いると子供は喜んで覚えます。私は30年以上前からよく漢字を使って教えています。漢字という古代人の心のアニメは本当によく出ています。例えば幸福の「福」。昔はこの字を「一口田(ひとくちだ)ネ」と教えていました。一口の幸せに感謝しましょう。いい水を一口飲むと元気になるけど、悪い水を飲むとお腹をこわす。愛も怒も一言で始まり、一言で終わります。口こそ幸福の玄関なのです。「育む」という字を見てください。下につい

ている月（にくづき）は、腰、胸、肩、腕、骨、胃、腸、体の内外ほとんどの部分に付いています。そしてその上に乗っているのは逆さまの胎児の姿です。私たちの身体の上に子供がいる。だから身体を汚染させないために自然の生命力あふれる食べ物をとるべきです。いい命をリリースしましょう。「字」は、屋根の下に子と書きます。子が元気でないと、家族、家庭、社会、国も元気になれない。子供の心と体が元気でないと未来はありません。子供を元気にする食育は人づくり、健康づくりの分母なのです。

そして「命」。この字は屋根の下に人がひざまずいて感謝して祈っている姿です。私たちは皆、植物と動物の命をいただいて生きています。自然や大地、水のお世話になって生きています。だからご飯を食べるときは「いただきます」と感謝するの。命への祈りと感謝の心を忘れないで。食べ物は本当に命の分母・源なのよ、と繰



プロフィール

砂田登志子（すなだ・としこ）

食生活・健康ジャーナリスト、内閣府「食育推進会議」専門委員。ニューヨーク・タイムズ東京支局記者、ボストン・コンサルティング・グループ研究員を経て独立。専門は食育と日欧米食生活比較研究で、新聞・雑誌への寄稿、テレビ・ラジオ出演をはじめ、各地で講演活動を行っている。

内閣府の「食の信頼確保に関する勉強会」委員、厚生労働省の「食を考える懇談会」「健康づくりのための食生活指針策定検討会」「21世紀の栄養・食生活のあり方検討会」「子どもの健康づくりと食育の推進・啓発事業の委員会」委員などを務める。

著書は、「今こそ食育を！」（法研）、「漢字で食育」（求龍堂）、「楽しく食育」（潮出版社）、「みんなて食育」（全国農業会議所）、「食育時代の『食』を考える」（共著、中央法規出版）、食育絵本「ウエルとヘルシーのバクバクたんけん」（ケネス・インターナショナル）など。

り返します。

健康の「健」は、人と建物です。あなたが建てるおうちにはあなたの食べ物で出来ているの。誰も代わってあげられない。あなたが作るしかないのよ。いい食べ物で出来たおうちは全部いい。体も髪の毛も血もみんないいの。だからいい食べ物を食べて、いい言葉を使いましょう。栄養の「養」。これは理想的な食べ方を表した漢字です。下は穀物を脱穀・精白して食べる人を表す食、上は羊、動物食です。上の羊は小さめで下が大きめです。つまり副食の動物食は少なめに主食の穀物を多くきちんと取ろうというメッセージですね。

また「舌」という字は千の口と書きます。食べ物を千回かんでいる人は健康ですし、千の味を体験すれば千の味覚を食べ分けられる子供になります。下心より舌心です。また「活」と「乱」には両方とも舌が入ります。活動、活発、活力、

活躍のもとはずべて食べ物です。「活」のさんずいは水、すなわち血を表します。血液がサラサラで元氣です。「乱」の右側は刀を意味します。乱暴、反乱、乱雑、混乱などズタズタになって乱れます。どんな食べ物を舌にのせるかで、どちらにもなるということです。

「齒」という字もガッチリ止まって動かないと書きますね。健康な歯はぐらぐらせず虫歯もありません。海の魚と山の羊を合わせた「鮮」。どちらも大切です。同じく幸せで和やかな「和」は、穀物と口を表します。和食の和。漢字に表されている伝統食を食べていたら、その伝統食が私たちの健康を守ってくると語り伝えましょう。

「頭」「豊」「喜」「登」。この4つに共通の文字はなんでしょう。「豆」ですね。豆は素晴らしい活性食です。この4文字について話すと、みんなイソフラボンとかレシチンとか言わなくても、いっぺんに豆が心、頭、体にいいことに気づいて、給食の豆を残さず食べるようになります。

食育、体育セットで

また、食事に大切なのは「話飲」と「話食」です。「話」には口が2つありますね。口が2つあるところで食べようね、語り合いなながら食べようねということです。人間という字は人と人の間と書くでしょう。最近、一人で食事をとる子供が増えています。でも語りながら食べ

ることはとても大切です。栄養学とか科学的なデータだけで私たちは幸せにはなれません。健康になれません。

次にこれを見てください。「自」「相」「田」「土」「茲」。そして「串」「亜」「奴」「非」「亡」。どちらの下にも「心」が入ります。最初のグループに心が入るとみんないい意味に、後のグループは悪い意味になりますね。つまり心は持ち方次第です。心が入っていないものはおいしくないし、心を込めて作ったものはおいしい。食は命なの。食べ方は生き方、料理は心です。自分の健康は自分で守れるように子供を育てましょう。

では次に、世界の食育状況について見てみましょう。今から28年前、1979年の国際児童年の年に、すでにアメリカなど多くの国には食育の教科書がありました。食育が教育に義務付けられているのです。また20年ほど前からアメリカやヨーロッパでは、もっと新鮮な野菜を取るよう呼びかける子供向けのアニメがありまし。名前の付いた可愛い野菜キャラクターが「ぼくを食べてー。ぼくを食べると便秘にならないよー」などと言うのです。一番新しいアメリカの食育ガイドでは、子供が子供に呼びかけるスタイルをとっています。

私もこういうのを見て、野菜のキャラクターに名前を付けることにしました。シイタケのしいちゃんとかけちゃん、小松菜のこまちゃん

ん。そうしたら子供がいつべんに食育に興味を持つんですね。もっとアニメ王国の日本も本格的に魅力的な食育の教材をつくるべきです。日本は食育後進国です。世界には素晴らしい教材がいっぱいあります。共通なのはどれも文字が少なく、体育とセットになっているものが多いこと。日本では体育は授業にもあるし報道も多い。でも食育と体育は車の両輪なの。カロリーのインとアウトです。説明文がなくても、絵を見ただけで子供にもわかるもの、食育と体育がセットになっているもの。日本でも楽しく誰もがほしがる教材をつくってあげたいと願っています。

21世紀は人類が初めて迎える人生100年の長寿時代です。なかなか死なない時代が来たの。だから食育が大事です。食育は一生続く生涯学習です。認知症も寝たきりも、それを減らすのは食育なの。食育で自助努力し、病気を予防して元気に過ごし、医療費を安価に抑えるか、病気になる福祉に他者依存して高い医療費をかけるか、今、生き方の二極分化が進んでいます。もっと食育という自助努力をほめて励まして広げてゆきましょう。食育で病気を予防し元気に過ごしましょう。そのためにも子供のうちから体育以上に食育が大切なことを刷り込まなくてはいいのです。

近年ようやく日本でも地域における食育への取り組みが見られ始めています。皆さんの地域でも食育に取り組んで下さい。おむすびやい

ろんな食育キャラクターをつくったり、新聞や町の広報紙などで子供の食育を特集してみてください。食育のイチロー、アイちゃんなど可愛い食育博士を育ててください。

食育は3教育です。心をはぐくむ「3きょう育」。1番目は「強く」、丈夫に健やかに。2番目は「共に」、一緒に楽しく。3番目が「郷」、ふるさと・伝統・文化・由来です。食育は21世紀の健康投資です。子供が元氣、道民が元氣、国が元氣。そうすれば犯罪や非行、いじめも減ります。

最後に、食育には2つのキーワードがあります。選んで食べる、戦って食べる。フード・チョイスとフード・ファイトです。食べ物が選べる人は友達も配偶者も仕事も健康も何でも選べます。食べ物を上手に選びましょう。もう一つ、私たちは戦うものも増えています。がんと戦う、糖尿病と戦う、生活習慣病と戦う。フードファイターになることが求められています。アメリカでは毎年3月は栄養教育月間、9月は食品安全教育月間など食育に取り組んでいます。日本でもようやく6月を食育月間と定め、毎月19日が食育の日となりました。食がグローバル化するにつれ、問題も出てきますし、戦うものも増えてきます。自分の健康を守るのは自分です。だからこそ選んで食べる、戦って食べることがいま求められています。選食と食戦は誰もが身に付けるべき21世紀の食育のキーワードなのです。

「中国製」の安全・安心とは？

財団法人北海道食と健康財団
管理栄養士 南部 朋子

最近中国製食品の安全性に関する問題が深刻になっていきます。

農水産物や加工食品の多くを輸入に依存している日本にとって、他国の輸入食品に関しても気をつける必要があります。これは以前でもありません。

2002年、冷凍野菜に基準値を超えた残留農薬が検出されましたが、今年に入ってから土鍋から鉛が溶け出したり、ピーマンから基準値を超える農薬が検出されたというニュースがありました。また、練り菌磨き粉から化学物質ジエチレングリコールが検出されたとして、米国のシンガポールなどでは使用中止が呼びかけられたほどです。

私たちにとって、生きていくために切っても切り離せない「食」。その「食」が脅かされている今、私たちはどうしたらよいでしょうか。

1. 地産地消の推進

自分の住む土地でとれるものを食べることは新鮮だけでなく、作り手が見えるので安全・安心につながる。

がつていきます。

2. 旬のものを食べる

旬のものは栄養価も高く、たくさん生産できるので、値段も安定します。逆に旬を外れたものは、輸入物になる場合もあるので注意が必要です。

3. できるだけ手作りする

外食産業や加工食品業界では、安価な中国製食品（冷凍野菜など）を利用しているところが多いので、なるべく加工食品に頼らずに自分で作るようにしましょう。

4. 見極める目を養う

もし外食をしたり、加工食品を使うときは、必ず原産地の表示をチェックしましょう（のぼりやパッケージの裏側を見るクセを）。

今、日本の食料自給率が40%を切っています。食品の安全は、自分たち自身の健康を守るための手段ともなります。改めて食の安全・安心を大切にしましょう。



6月22日(金) 実施

食の安全・安心と伝承的食文化を取り戻すことを目的に、今年も恒例の初夏の「食と健康元氣ツアー」を実施し、当日は真夏を思わせるような好天のもと、55名（うち36名は初めて）の方にご参加いただきました。

洞爺自然農園のイチゴは「けんたろう」という品種の出来がよく、上品な甘みと酸味を味わうことができました。その後は洞爺健康館にて、伝承的食文化

にもとづいたこのツアー特製の「食事道膳」を召し上がって頂きました。これには日本人の適応食である玄米、一物全体食である潤目鱒、そして身土不二である地元・洞爺で有機栽培された野菜をふんだんに使用しています。その後、岩崎理事長による「食と健康」の講演があり、「食の安全・安心」の大切さを再認識して頂きました。

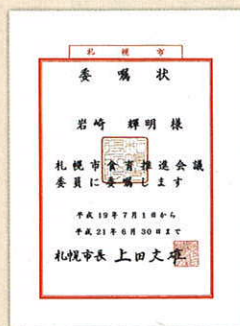
帰りは有珠山西山火口に立ち寄り、改めて自然の持つパワーを感じながら、軽いウォーキングに気持ちよい汗を流しました。一路、無事札幌に帰着しました。

岩崎輝明理事長が

「札幌市食育推進会議」初会合に出席

健康な食習慣を育てる「食育」に対する意識を高める「札幌市食育推進会議」の初会合が7月4日に開かれました。岩崎輝明理事長が「札幌市食育推進会議」委員の委嘱を上田文雄札幌市長より受け、出席いたしました。同会議の委員は学識経験者や公募市民ら23人で、来年1月には市に計画案を答申する予定です。

健康な食習慣を育てる「食育」に対する意識を高める「札幌市食育推進会議」の初会合が7月4日に開かれました。岩崎輝明理事長が「札幌市食育推進会議」委員の委嘱を上田文雄札幌市長より受け、出席いたしました。同会議の委員は学識経験者や公募市民ら23人で、来年1



マイ・クッキング

VOI.25

かぼちゃの甘煮ごま風味

財団法人 北海道 食と健康財団
管理栄養士 阿部 久美子

5人分

1人あたり 180 kcal

かぼちゃ 500g (約1/2ケ)

だし汁 15カップ

しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ1

粗糖 大さじ2

白すりごま 大さじ3

作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、一口大に切る。
- ② 鍋にかぼちゃとAの煮汁を入れて落としぶたをし、汁気がほとんどなくなるまで煮含める。
- ③ ②に白すりごまを入れてからめる。



かぼちゃが日本にやってきたのは450年前ほど前。

東南アジアの「カンボジア」から渡来し、カンボジアがなまって「かぼちゃ」と名付けられました。市場の9割を占める「西洋かぼちゃ」は別名「栗かぼちゃ」といわれ、栗のようにほくほくしており、甘みが強いのが特徴です。

かぼちゃの果肉が黄色いのは、β-カロテンがたくさん含まれているため。

ご存じのとおり、β-カロテンは肌や粘膜を丈夫にし、体に抵抗力をつけてくれます。

さらにビタミンCやビタミンEも含まれ抗酸化作用も抜群。夏風邪の予防にも最適です。

本来の旬は夏ですが、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われているのは、夏に採れたものを冬まで貯蔵し、冬に不足しがちなビタミン類やβ-カロテンを豊富に含んでいるからだと言われています。

編集後記

厚労省は企業などに、メタボリック症候群の診断を義務づけることになり、生活習慣病対策が一層重視されることになりました。また、急速に進む高齢化に伴う生活習慣病対策が今後25年間にわたり切実な問題とされています。病気になる、病気別・臓器別で治療を受けることが出来ませんが、病気が一つだけという人は余程若くない限りいません。この様なことから医療の現場では混乱が生じ、総合医療科を設置する病院が増加の傾向にあります。

さて、東洋医学に「万病一元」という言葉がありますが、一元とは原因は一つということ、すべての病気は血液の汚れにより生じるとしています。

1. 人に悪いものを口にしない、与えない。
 2. 免疫機能(白血球の機能)が落ちると体内の異物や古くなった細胞の掃除が出来ず、血液が汚れていきます。そこで心の持ち方、ライフスタイル、免疫機能維持に必須のいくつかの栄養素の摂取が大切です。
- 病院に行く前に、私たちが出来る「総合対策料」が「食育」の推進です。(梅原)



この広報誌は、エコマーク認定の再生紙を使用しています。



この広報誌は、大豆油を使用したインキで印刷しています。