

輝 かがやき

No.31
Jan.25.2009

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

NPO法人日本総合医学会
第2回北海道総支部大会

「—北からの発信—
未病を治す・食事で治す」

『酵素食』で
健康的な生活を

新年のご挨拶

財團法人 北海道食と健康財団 理事長 岩崎輝明



明す。皆様におかれましては、健やかな初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。本年も心新たに財団役職員一同、精進して参りますので、何卒宜しくお願ひ申し上げます。今年の干支は、己丑です。俗に申しますとウシ年となります。陽明学者であり、平成という年号を命名された安岡正篤先生の干支学では、「何事に対しても正しい道筋を通して、物事の乱れを収め整えて、紀律、道義を立てることで新たに発展してゆける年」と解説されています。

の食生活で病気まるはない」と私は思いますが、本年も当財団では昨年同様、第十五回食と文化フォーラムの開催に始まり、管理栄養士によります栄養・食事相談、そして料理教室ラジオによる食育講座、さらには食と健康元氣ツアーや収穫祭など、楽しみながら学んでゆきたいと存じます。また昨年はサミット開催地の洞爺湖町や留萌市で開催した食と健康フォーラムを、今年は他の市町村にも呼びかけて実施してゆきたいと存じます。皆様方の積極的ご参加をござります。

十五兆円、それに介護費五・五兆円を合わせますと四十兆五千億円となります。これを取りあえず十年かけて半減すると、年々、一兆円増額どころか二年目で一割、四年目で二割、六年目三割と減り、十年目に今の半額で済むようになります。その結果、十年間で約六十兆円の節約となつて、借金まみれの日本の経済が立ち直るとともに、人々の健康が回復し、日本が元気になり、治安も回復してゆくでしよう。

五 正しい排便!! 一日一回の排便は
心掛けましょう。

そして肥満、高血圧、糖尿病、高
脂血等、生活習慣病については、安
易に薬に頼ることなく、健康管理に
心掛け、五原則の実行で予防に努め
ましょう。

四、安眠・休養＝早寝、早起きを心掛けましょう。

三、正しい食生活＝穀物、菜食、魚介等の日本型食生活を実行しますよう。穀物は極力、玄米、七分づきなど未精白のものとし、一口三十回以上、良く噛んで腹八分を守

いま、アメリカの金融筋の失態等に端を発し、百年に一度と言われる世界的不況が叫ばれていますが、安岡先生が示される干支学にあるように、正しい道筋で物事の亂れを治め、本来あるべき道を行って、新たな発展につなげてゆきたいのです。古典「大學」の教えに「その本、亂れて末治まるはなし」とあり、多くに当てはまりますが、とりわけ「そ

さて、私たちのかけがえのない健康への関心は、ますます高まりを見せており、国民医療費に関しても決して人ごとではないのです。一人ひとりが自分の健康を自分で管理し、少しくらいのことでも医療の世話にならない生活习惯を送るようになれば、近い将来、国民の医療費は減らすことが出来ると思います。平成二十年

夢のよくな話ですが、それは可能なのです。それには今一度、国民一人ひとりが健康の原則に立ち戻らなければなりません。

ここでもう一度、健康の五つの原則を皆様と確認しましょう。

一、精神の安定＝氣が病むと“病氣”です。強いストレスを避け、明るく感謝して生きましょう。

二、適度な運動＝朝夕に散歩するなど、運動を習慣づけましょう。

何より自分が自分に贈ることができ
る最高の贈り物となるのです。こう
した健康法は、私たちが三十八年間
の長きにわたり実践してきた真実で
す。これからも財團を通じて食育事
業に取り組んで参りますので、どう
ぞ宜しくお願ひ申し上げます。
終わりに皆様方のご健康とご多幸
をお祈り申し上げ、新年のご挨拶と
致します。

ー北からの発信ー 未病を治す・食事で治す

NPO法人日本総合医学会 第2回北海道総支部大会

お母さん、これって、どこで、だれが、何からついたの?
家族の健康を守る食品の知られざる実態
吉木 敬先生
小若順一先生
講演 村山洋介
司会 大澤大輔
司会 小野寺和也
司会 佐藤義人
司会 田中和也
司会 佐藤義人
司会 佐藤義人

財団法人北海道食と健康財団後援事業
NPO法人日本総合医学会
第2回北海道総支部大会

ー北からの発信ー

未病を治す・食事で治す

財団法人北海道食と健康財団が後援した、NPO法人日本総合医学会第2回北海道総支部大会が、二〇〇八年十月十二日、京王プラザホテル札幌で開催されました。

小若順一・食品と暮らしの安全基金代表による基調講演「お母さん、これって、どこで、だれが、何からつくったの?ー家族の健康を守る食品の知られざる実態ー」と、五人のパネリストによる「ストレス社会の病と食・生活習慣をどうする」をテーマに行つたパネル・ディスカッションの模様をダイジエストでお伝えします。



毎朝大人へ朝肌は自分で作られる~(司会)

NPO法人日本総合医学会 北海道総支部 総支部長

吉木 敬先生

最近はメラミンや汚染米の問題など、何を信じて良いのか分からぬ状況です。そこで本日は基調講演として小若順一先生にお話頂くことにいたしました。食の安全、暮らしの安全問題を学生時代から追求されている第一人者で、最近はテレビでもコメントを求められていらっしゃいます。皆さんにも是非とも食の安全、暮らしの安全について勉強して頂きたいと思います。

日本総合医学会は、まだ会員はそれほど多くありません。会員になりますと、いろいろな情報がお手元に届きますので、ご興味のある方は宜しくお願ひいたします。
今日はありがとうございました。



山口 康三

NPO法人日本総合医学会副会長

神奈川県生まれ。1981年、自治医科大学医学部卒業。回生眼科院長。日本総合医学会副会長。日本眼科学会認定専門医。日本東洋医学会専門医。血液循環療法協会顧問。西洋医学と東洋医学の接点を求め、実践し、生命体そのものの活力を高め、眞の健康体を目指し、食事療法を中心とした総合医学の診療にあたっている。著書「白内障・緑内障が少食でよくなる」(マキノ出版)など。



吉木 敬

北海道大学名誉教授

1940年北海道生まれ。1965年北大医学部医学科卒業。1983年市立札幌病院中央検査科主任医長職を経て、1988年北大医学部病理学第1講座教授。2001年(株)ジェネティックラボ代表取締役会長に就任。国立大学(北大)発バイオベンチャー第1号。遺伝子受託解析研究で知られる。日本免疫学会理事、日本病理学会名誉会員、日本癌学会名誉会員等。国際比較白血病会議理事等歴任。レトロウイルスの病因論的研究を永年にわたって遂行し、2005年HTLV-I感染症のモデル動物の開発と解析で北海道科学技術賞を受賞。

NPO法人日本総合医学会 副会長 山口 康三先生

日本総合医学会の目的は、医療・食事・農業・水についての古今東西の良識、英知を集め、食事を基本とした疾病予防を実現するため、総合的な医学・医療に関する研究と普及および人材の育成を図ること、そしてその結果、国民の健康の開発と増進に貢献することです。日本は食の危機に直面しています。事故米、食品偽装、添加物、抗生素や農薬の濫用、また農業人口も激減しております。このままでは命のもととなる食事が崩壊してしまいます。私は栃木県で眼科の開業医をしています。その方の食事や運動量・心の状態、ストレスの状態が目のあらゆる箇所に微妙な変化となつて現れていることを実感します。私達の体は食べもので出来ています。食が命であり、食をつくる農業を重視することが大切なのです。本日はありがとうございました。

—北からの発信—

未病を治す・食事で治す

お母さん、これつて、どこで、だれが、何からつくったの？

食品と暮らしの安全基金代表 小若順一先生



小若順一

食品と暮らしの安全基金代表

1950年、岡山県生まれ。1973年、産業能率短期大学卒。1984年に、食品と暮らしの安全基金（旧称：日本子孫基金）を設立し、現在、代表を務める。ポストハーベスト農薬の全容を世界で初めて解明するなど、食品や暮らしの安全問題を追究する活動の第一人者である。編著書：『食べるな、危険！』（講談社）、『健康な赤ちゃんを産み育てる本』（ジャパンタイムズ）など多数。ビデオ：『ポストハーベスト農薬汚染1・2』など。

切れません。在庫が全部なくなるまではできるだけ避けた方が良いということになるとと思います。

今日の本論は食べ物です。例えばお弁当に入れて、しかもミネラルの吸収を阻害する添加物が入っています。だから実は皆さんにトンカツが出てきたら、これは本当の肉か、という話です。実はこれはほとんど偽物の肉です。冷凍食品もほとんど全部そ

うか避けるのが良いでしょう。ここ一、二年は中国産のウナギや肉なども避けておいた方が良いと思います。今中国では粉乳を回収していますが、家畜が食べる可能性は捨

たというわけです。

もう一つメラミンの問題ですが、中国産のもので乳製品が入っているものはしばらく避けるのが良いでしょう。ここ一、二年は中国産のウナギや肉なども避けておいた方が良いと思います。今中国では粉乳を回収していますが、家畜が食べる可能性は捨

たストレスからうつ病になる人が多いと言われます。なぜ今の若者はすぐうつ病になってしまうのでしょうか。実はこれは、ミネラルが不足しているからなのです。

最近、事故米の混入が話題になりましたが、これは五千トンの有害な米を少しづつ他の米に混ぜたわけです。しかし、その事故米の後ろには膨大な量の輸入米がありまして、それがこつそりブランドを国産米に替えて転売されていた。消費者は安い米を食べられて良かったと思っていたら、実は農薬が入っている米をずっと食わされているというわけです。

だらけ、結着肉だらけ。そのうえ、もともとミネラル不足の肉を更に増量しているわけですから、非常に少ないミネラルしか摂れていないのが実情です。

魚も増量しています。味噌漬けや塩漬けも同じです。

例えば塩漬けにしたあと塩を抜くでしょう。抜いた魚は塩のブールにもう一回放り込むのです。そうしたら水溶液の中にミネラルが出てしまいます。魚の栄養成分の重要な部分はみんな液体の方に出てしまい、肝心のミネラルが入っていないのです。

生野菜でも、例えばカツ

ト野菜は五日持つのが標準です。中国から輸入のカット野菜は一ヶ月持つ。塩素をばんばんに入れていて野菜の栄養価は低いのです。だから野菜を食べた後で野菜ジュースを飲まないと野菜の成分が摂れているかどうか分からなくなっています。加工食品が駄目、野菜、肉、魚が駄目、肝心の栄養成分がなくなっているのです。

もう一つのミネラル不足の大きな原因がつゆです。昆布や煮干し、鰹節でちゃんとどると、それなりにミネラルが入ってき

ますが、そのミネラルができるだけ減らして化学調味料で味をつけたのがつゆです。パックのだしも塩と砂糖と化学調味料が主成分です。

こうやつてミネラルがとことん減らされている時代です。ミネラルが減るとどうなるか。カルシウムが足りないといらいらするのは有名な話です。マグネシウムも精神に影響があります。亜鉛不足は、味覚障害で有名です。味覚障害になつた人に亜鉛の錠剤を飲ませるとすぐ治ります。それから亜鉛不足はうつ病にもなるのです。最近の研究だとリチウム不足でもやはりうつになりますが、この酵素の基にミネラルの微量元素が作用しているのです。脳も神経も筋肉の動きも、みんな微量元素が関与しているのです。そこが不足するとおかしくなるという、そういうことなのです。

そこに入つてくるのが神経毒です。殺虫スプレーや防虫剤などもみんな神経毒です。我々の体が健全だつたら多少神経がおかしくてもミネラルさえあれば修復能力があるし、神経毒の分解能力もあります。ところが、肝臓の分解機能は、ミネラルがないと酵素を出せないので。昔より今の我々の方が変なものを食べて酵素をちょっとしか働かせられなくなつてているので、神経毒の影響が大きくなつておかしくなつてているのではないかというのが私の説です。

神経毒は脳にまで影響を及ぼす、性格をお

かしくしてしまいます。それに対応するためにもミネラルをいっぱい摂らないといけないので、神経毒がどんどん我々の生活の中に入つてきて、ミネラルを摂らなくなり対応できなくしているのが現状です。そういう話を私の本『生活防衛ハンドブック』にまとめました。

では我々は何を摂つたら良いのでしょうか。小魚、煮干しがお勧めです。筋肉系を神経系がきつちり支え、その神経系を小さい脳が支えている小魚には、その脳と神経と筋肉が全部うまく動くようにミネラルが入つているわけです。だから魚を丸ごと頂ければ良いということです。小さいから汚染の心配もほとんどありません。但し、魚と人間は全然違いますから、他のミネラルもバランスよく摂らなければいけません。とにかくミネラルが足りないのでミネラルを補強しようということを考えて下さい。

煮干しとトビウオのあご、昆布を低温で十三時間ぐらい抽出した無添加白だしがあります。僕はこれをパックに入れて常に持ち歩き、それを三食すべてにかけて食べて補強しています。これを明らかにミネラルの足りない人に送つてモニターになつてもらつたのですが、日常的に暴力をふるつて補強しています。これを明らかにミネラルの足りない人に送つてモニターになつてもら親と普通に会話をするようになり怒らなくなるなど、劇的な変化があつたそうです。ミネラル不足だったのです。彼が常食していたインスタントラーメンやポテトチッ

—北からの発信—

未病を治す・食事で治す



藤倉 肇

夕張市長

1941年夕張市生まれ。1960年夕張炭鉱生活協同組合入社、翌年、横浜ゴム入社。同社で働きながら1966年日本大学経済学部(二部)卒業。1981年ウイングスコーポレーションジャパン常務取締役、2001年北海道ヨコハマタイヤ販売代表取締役。2007年4月、夕張市長就任(一期目)。

パネルディスカッション

ストレス社会の病と食・ 生活習慣はどうする

バスにはミネラルは入っていない。焼き肉、牛丼などの肉は増量され、さらに添加物が入つていてミネラルの吸収を阻害している。こういうものばかり食べて酒を飲んでいれば精神が少し荒れてくるわけです。脳細胞

が正常だつたら、何かストレスがあつてもそれを抑えるホルモンが出て戻る方向にいきますが、ミネラルがないとそれを抑えるホルモンがちょっとしか出ないので。ミネラル不足でキレイやすかつたりうつ状態に

なつている人は、ミネラルを摂ればかなり良くなる可能性があるということを実証する例が出てきたということが最新情報です。ご静聴ありがとうございました。

パネリスト

夕張市長

回生眼科院長

藤倉 肇先生

山口 康三先生

星澤クッキングスタジオ主宰

星澤 幸子先生

食品と暮らしの安全基金代表

小若 順一先生

財団法人北海道食と健康財団理事長

岩崎 輝明

コーディネーター
NPO法人日本総合医学会
北海道総支部理事

村松 弘康先生

村松氏 今日のテーマはストレス社会の病と食・生活習慣をどうするかということ

です。昔は年間三万人も自殺したり、家族を殺すなどの異常な犯罪は多くあります。ストレスが強くなつたからせんでした。ストレスが強くなつたからこういう社会になつたのか、ストレスに耐える力が弱くなつたのか、それを「食」から考えていこうということです。

藤倉氏 夕張は約二人に一人が六十五歳以上で健康保険料もどんどん上がっています。病は気から。そこで私は夕張年齢を決め、自分の年から十八歳若くなるう



岩崎輝明

財団法人北海道食と健康財団理事長
1944年札幌市生まれ。1972年(株)玄米酵素設立、代表取締役就任。玄米酵素と正しい食事の指導に乗り出す。更生保護法人北海道地方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。1993年財団法人北海道食と健康財団設立、理事長就任。2007年NPO法人日本総合医学会理事長に就任。著書に「食事道のすすめ」など多数。

と言っています。それと「あいうえお」。明るく、活き活き、美しく、笑顔で、面白く。そして外へ出てみんなでいろいろなことをやりましょうと言っています。

行政としては、まず自分の健康は自分で守る意識の普及啓発。次が地域ごとの取り組み。三番目は、市全体で医療、福祉、保険に取り組み、活き活き元気夕張、頑張ろう！と叫んでやっています。

小若氏 先ほどお話をした白だしを扱い始め

る前はほぼ毎日外食で、なんだか一日中食欲があつて困っていました。ところが、すべての食事に先ほどのだしをかけて食べるようになつてから自在にコントロールできるようになりました。ミネラル不足だと食欲が出て肥満につながるのだと思います。ミネラルはごく微量成分ですが、それを我々の体は要求しているわけです。今年からメタボ検診が始まりまし

たが、最初にミネラルをいっぱい摂つてから体重を減らしていくば簡単ですよ。

星澤氏 皆さん全てご自身の責任で食べ物を口に入れています。自分自身で勉強をして、きっちりとした目利きになること。ご自分の健康には自分で責任を持つ。そして自分自身を愛して、何を食べさせたらうまく自分の体が動いて気持ちよく生きられるかということを検証して頂きました。

小若氏 先ほどお話をした白だしを扱い始めた前はほぼ毎日外食で、なんだか一日中食欲があつて困っていました。ところが、すべての食事に先ほどのだしをかけて食べるようになつてから自在にコントロールできるようになりました。ミネラル不足だと食欲が出て肥満につながるのだと思います。ミネラルはごく微量成分ですが、それを我々の体は要求しているわけです。今年からメタボ検診が始まりまし

岩崎氏 総合医学会は西洋医学と東洋医学、両方の良いところを合わせた医学会です。元乱れて末治まるはなし。木であれば根が悪くて枝や葉が健康な筈はありません。薬入りのジャンク食品ばかり食べていたら、健康な血液、根本ができず元が乱れ、いろいろな病氣をつくります。源流から改善しなければいけません。自然は自然に流れ、不自然は自然に流れずなのです。米なら玄米を食べればミネラルが十七種類全部摂れます。良い人と書いて「食」です。

山口氏 同じような症状の人と同じ治療をしても、経過が全然違うことがよくあります。普段の食事・運動・心の状態、睡

眠の仕方が違つてているからではないかと考えて、東洋医学的な見方に触れるようになりました。

体を治す力を高めるには、食事と運動と心のバランスをとることです。食事は腹八分目、国産の旬で新鮮で、なるべく薬を使っていないものを中心に、穀類を多く摂った方が良い。激しい運動は避け、軽い運動がお勧めです。そして心。ストレスに強くなるにはまず夜早く寝ることです。予防が一番大切で、一番簡単です。人生は選択の連続です。健康も自分の選択の結果ですので、なるべく良い、安全なものを選択することが大切です。

—北からの発信— 未病を治す・食事で治す



藤倉氏 私は今は玄米発酵食品を食べています。それから気力と体力と声力。元気でやる、運動する、早朝山に行つて大声を出す。これでストレスを全部発散しています。そして一日一万歩歩いています。

山口氏 ストレスが強いと人間は食べたく

なるのです。人類の歴史の殆どは空腹の歴史ですから、空腹に対してもホルモンがいっぱいつくられていますが、満腹の時はインシユリンしかありません。更にストレスが溜まると甘いものが好きになります。ですから、ストレスを感じた時はなるべく食べない。甘いものを摂らない方がストレスに強くなります。人の体は非常に敏感で優秀ですから、栄養の足りないものを食べると満腹感が全然きません。私は玄米を食べると満足します。栄養素が全然違っているからだと思います。更に、味覚は十歳までに完成するので、小さい頃の食事が非常に重要です。給食を改善して最も良い食材を給食に回すようにすれば日本の将来は明るくなると思います。

小若氏 スーパーに行くと酷い食品がワッとあります。そこから選んで食べていく

ことが大切です。面倒なのですから。星澤氏 政府が出資して、テレビで食べ物はこうやって選んで食べよう、こうやつたら簡単にできるよなどと教えることが、一番効果的かと思います。

岩崎氏 私は食育の講座を全国的に行つております。明治の文豪の村井弦斎が食育という言葉を広め、家庭に一人食医をつくりうると言いました。家庭の台所は家庭の薬局で、食べ物が薬なのです。私達の血液は食べ物で出来ているわけですから。血液は食べ物で出来ているわけですから。

星澤氏 現代の若者にちゃんとした食事をしてもらうためにどうしたら良いか、その提言を最後にお願いします。

小若氏 今の食べ物は栄養分が徹底的に抜かれています。子供には、仲良く良い子でいるためにミネラルを摂ろうというこ

に順じた食べ物を摂る。人間の歯は三十二本中二十二本が米用です。こういう食事が根をきちつとつくるのです。

村松氏 玄米は苦手な人も多いですね。

星澤氏 玄米はよく噛んで食べますと本当に美味しいですよ。今の食べ物は最初から最後まで味が同じですが、昔の食べ物は、口の中に入ると唾液と合わさってアミノ酸が変化し味が変わっていくのです。

ね。



星澤 幸子

星澤クッキングスタジオ主宰

北海道南富良野町生まれ。17年間、毎日テレビに出演し、北海道食材を使った料理を紹介。それによる世界ギネス記録保持。商品開発や宇宙食開発も手がける。番組はスカイパーフェクTVで日本全国、アジアでも放送されている。星澤クッキングスタジオ主宰。

—北からの発信— 未病を治す・食事で治す



村松 弘康

NPO法人北海道活性化センターTactics代表理事
1946年北海道足寄郡陸別町生まれ。1970年、早稲田大学法学部卒業。1977年4月弁護士登録、1995年4月札幌弁護士会副会长。現在、日弁連司法改革総合推進会議副議長、道弁連裁判官選考検討委員会委員長、札幌弁護士会司法改革推進委員会委員長。主な担当事件として、北海道クロム訴訟、北海道金属じん肺訴訟(弁護団事務局長)、スパイクタイヤ使用禁止公害調停、マスガタ北方領土登記申請申請事件、アイヌ共有財産事件等多数。論文として、「法曹一元論議、ここが足りない」(週刊法律新聞2001年1月5日)等多数。

詰めのなめたけを入れたり、切り干し大根をちょっと入れると、すぐ炊き込みご飯もできるので、とりあえずご飯を炊いて食べよう。それを若い子達にも提案しております。

山口氏 生活習慣を変えなければ健康にはなりません。若い頃から食事に気をつけてもらおにはまず給食を良い物に変えてもらう。それからなるべく家族には良い物を少しでも摂つてもらうようになれば少しづつ変わってくると思います。

藤倉氏

やはり日本のお袋の味を取り戻す、そういう運動をしなければならない。そのためには幼稚園か小学校でお婆ちゃん調理師が、お袋の味を広めなければいけないと思います。

村松氏 そろそろお時間となりました。皆様、今日は本当に長い時間ありがとうございました。

第15回 食と文化フォーラム 輝く若さと脱生活习惯病 今こそ!食事道で健康社会づくり

日 時 平成21年4月12日 (日)
開 場 13時 開演 13時30分 閉会 16時20分
会 場 札幌グランドホテル2F 金枝の間
札幌市中央区北1条西4丁目
TEL (011) 261-3311
入場料 無料 (定員300名)

基調講演

自分でできるゲンキの秘訣

～糖尿病と宣告された医師が選んだ方法とは～
「糖尿病は薬なしで治せる」
「食事でがんは防げる」の著者

渡邊 昌先生

独立行政法人 国立健康・栄養研究所理事長
元国立がんセンター研究所 痘学部長 医学博士 医師

パネル・ディスカッション

メタボ解消と若さを求めて ～予防医療の最先端からの報告と食生活～

パネリスト

渡邊 昌 先生

(独立行政法人 国立健康・栄養研究所理事長 医学博士 医師)

笹川 裕 先生

(留萌市立病院院長 札幌医科大学大学院臨床教授 医師)

多田 光宏 先生

(脳神経外科専門医 抗加齢医学専門医 医学博士)

星澤 幸子 先生

(星澤クッキングスタジオ主宰)

コーディネーター

岩崎 輝明

(財団法人 北海道 食と健康財団 理事長)

お問い合わせ先 財団法人北海道食と健康財団
電話011-736-3000 FAX 011-736-3003

“酵素食、生活を健康的な生活で”

財団法人 北海道 食と健康財団 管理栄養士 羽山聰美



酵素の必要性

人間をはじめ、生命を持つ全てのものは、酵素を持って生まれてきますが、年齢とともに酵素の量は徐々に減少します。酵素の量には限りがあり、いつでも使い放題というわけ

代謝酵素	消化酵素	食物酵素
新陳代謝を正常に保つ働きをする酵素。毒素を無毒化し、汗、尿、便などによる体外排泄を促す。	食べたものを消化し、栄養素を体が吸収できる形にまで、分解してくれる酵素。（唾液、胃液、胆汁、脾液、腸液などに存在）	食材そのものが持つている酵素。生物を放置しておくと腐つたりするのはその物が持つている酵素の働きによる。

酵素食の基本

・生で食べる

酵素を食材から取り入れるために、酵素が死んでいない状態で取り入れることがとても大切です。そこで、食材を「生で食べる」ことが基本になります。生で食べられる食材

- ・過剰なストレス、昼夜逆転の生活などの不摂生を改善するようにしましょう。
- ・喫煙・多量飲酒は避ける
- ・ストレスをためない

まとめ

酵素は健康維持のために必要なものです。今回の話を参考に、酵素食で、健康的な生活をはじめてみませんか？

酵素とは、体内で作られるタンパク質の一種で、消化・吸収や燃焼、排泄、免疫の役割を正常に機能させるなど、体の働きになくてはならない物質です。現在発表されているだけでも、約三千種類以上の酵素が存在するとされています。

これらの酵素は大きく分類すると「食物酵素」「消化酵素」「代謝酵素」の三つに分けることができます。

ではあります。そして残念なことに、体内酵素（消化酵素と代謝酵素）は増やすことができません。酵素の量が減少すると、免疫力が落ちて、病氣になりやすくなってしまうと言われています。そこで活躍するのが、「食物酵素」の存在です。酵素を含んだ食材をしっかりと摂ることで、体内酵素の消費を減少させることができます。

はできる限り生のまま食べる、加熱した食材との食べ方のバランスが大切です。ただ単に、栄養素が多く含まれている食材を摂ればよいというわけではないのです。

・発酵食品を食べる

発酵食品（味噌、漬物、納豆、日本酒など）は酵母、麹菌などの微生物の体内にある酵素を利用して作られています。ですから、発酵食品には酵素が多く含まれています。発酵食品を食べることは体内酵素の消費を減少させることにつながります。

・腹八分目

酵素には活動する適温があります。人間は大病を患った時、体は免疫機能を最大に働かせて外敵と戦います。この時、熱を出します。体は発熱し、免疫細胞・免疫酵素が最大の力を発揮できる温度に体温をあげます。一般に酵素は四十度を超えると働くくなりはじめ、多くは七十度以上で失活すると言われています。ですから、食材を茹でる、蒸す、煮る、揚げるなどしますと食材に含まれている酵素は死んでしまうのです。

まとめ

酵素は健康維持のために必要なものです。今回の話を参考に、酵素食で、健康的な生活をはじめてみませんか？

■参考文献

きょうの健康（2007年3月号）
酵素美人～美肌は食で作られる～（司書房）

ノロウイルス食中毒。

財団法人 北海道 食と健康財団 理事 小坂 栄太郎

感染症の予防対策について

1. はじめに

ご承知のとおり、ノロウイルスに関しては輝二十七号でお知らせしておりますが、今秋十一月、札幌市保健所が「ノロウイルス食中毒注意報」を発令しております。

従つて、二十七号に一部重複する点があるかと思いますが、再度、今後冬に流行の兆しが強くなるこの病原体について、現在までの知見、今後の未然防止策等について、更に検討してみないと考えております。

2. ノロウイルスに関する最新の情報について

この食中毒・感染症に関する最新の情報をみると、食中毒、感染症共にその発生は減少の傾向にあります。例えば、今年の食中毒は、今まで三件、九十名の患者が発生しております。これは件数で道内全体の九%、患者数では全体の十六%です。前年は件数で十四件、

3. ノロウイルスに関する現状での知見

ノロウイルスは、人から人へと感染し急性胃腸炎を起し、更に汚染された食品や水等を口にして食中毒にもなる二面性を有する厄介なウイルスです。その症状は、(一)吐き気(二)腹痛(三)嘔吐(四)下痢(五)発熱(三十八℃以下)で多くの場合、症状が一~二日続いて回復又は症状が全く出ない(不顕性感染)ケ

全体の三十九%、患者数は九百六十一名で全体の七十八%を占めており、今年は大きく減少傾向を示しております。しかし、今が大変重要な時です。この減少傾向をよりしっかりとキープしてゆくためにも、関係者はより一層この病原体に対し、よりしっかりといた知見を了知すると共に、その未然防止に関する対応をより以上きめ細かく実践してゆくことが重要と考えております。

4. 今後の未然防止策

基本的にこのウイルスは、より小さく目に見えないきわめて微細

な病原体であるため、「ウイルスに汚染された物や場所に触れていることや「症状が改善された後も相当期間ウイルスを排出している」ことを常に想定し、これらの

により多く発生し、別名「冬の食中毒」とも言われます。更に、最近道内で発生しているこのウイルスによる感染症は、介護保健施設、医療機関、保育所等、集団生活施設で日々の生活を共にする人々の間での感染が目立っています。感染防止対策を確実に行う必要があります。この予防方法の第一は、とにかく手洗いです。特に食品の製造・加工調理に携わる方々及び一般家庭の主婦の方々には、よりしっかりとこの大原則を忘れずにしっかりとこの大原則を忘れないで前向きに実践していただきたいものと考ります。更に、次の事項を確実に実践することが何よりも重要になります。



こさか ろういた ろう
小坂 栄太郎

略歴

- 昭和31年3月 帯広畜産大学卒業
4月 北海道職員として新得・芦別・北見・稚内・俱知安の保健所勤務に従事
昭和51年4月 北海道庁衛生部食品衛生課、食品衛生課長、保健環境部次長を歴任
平成2年7月 (社)北海道食品協会専務理事
平成6年8月 (財)北海道食品科学技術振興財団理事
平成10年6月 北協サービス(株)調査役
平成12年4月 ソデッソジャパン(株)衛生技術顧問
社団法人北海道食品衛生協会顧問
平成15年10月 (株)レオック北日本衛生顧問
平成18年6月 (財)北海道食と健康財団理事
文献著書等
わかりやすい食品衛生ハンドブック
(社団法人 北海道食品衛生協会)

(一)、外出等で帰宅した際、必ず「う

がい」と「手洗い」を実践する

こと

(二)、手洗いは、よりきめ細かく「二

度洗い」を実践すること

(三)、使用器具等の消毒、加熱処理

(八十五℃・一分以上) の徹底

を図ること

(四)、その他

5. おわりに

とにかく、今大切なことは、関係者の一人ひとりが常日頃の体調管理に十分意を尽くし、「この厄介な病原体を決して取り込まない」というよりかたい決意のもとに、健康管理により一層前向きに努めていただくように、心から念じております。

尚、当財團の母体である(株)玄米酵素の製造施設である(株)

コーケンの工場においては、この対策について、定期的に従事者に対する衛生研修会を開催する等して、食品衛生意識を育てると共に、よりきめ細かい「食品衛生管理マニュアル」を作成し、これに基づきより一層安全な食品づくりに万全を期しておりますことを申し添えておきます。

(平成二十一年十一月二十日記)



ヤーコンの おつけもの

1人あたり56kcal

■ 材 料 (1本分)

ヤーコン	小1本
みそ	100g
粗糖	小さじ1・%
みりん	小さじ1

の根菜。インカ帝国の時代から果物のような野菜として親しまれていたそうです。

さつまいもに似ていますが、味や歯触りはなしに似ています。シャキシャキした食感を活かして生のままサラダにしたり、サツと炒めたりしていただきます。

全体がふつくらとして、重みのあるものを選ぶようにします。

主成分はフラクトオリゴ糖

リゴ糖と食物繊維で、フランクトオリゴ糖の含有量は作物の中でいちばん。腸内のビフィズス菌を増やし、腸の機能を整えるので、食物繊維とともに便秘改善に大きな効果があります。ほかに、カテキン、テルペニン類、ミネラル類を多く含みます。

Point
水にさらす



財団法人 北海道食と健康財団 管理栄養士 南部 朋子

近 年、健康野菜として注目されているヤーコンは、

南米アンデス高地原産のキク科

食と健康元氣ツアー

9月23日(火・祝)実施

恒

例の秋の「食と健康元氣ツアー」を今年も実施し、三十四名(約半数が初めて)の方にご参加いただきました。

洞爺に到着後、まず行われた収穫感謝祭では、日頃の皆様のご協力と大自然の恵みに感謝する意を込めて、昨年五月二十五日に



岩崎理事長・農園スタッフが田植えをした初穂を奉獻いたしました。日本では昔から稻は単なる農作物以上に意味を持つものとされていました。

岩崎理事長の「食と健康」に関する講演では、事故米や中国製粉ミルクなど、食

の安全性がまた揺らいでいる中、食事道の精神である適応食、一物全体食、身土不二が大切だという話がありました。昼食は、雨上がりの青空の下、洞爺自然農園のとれたての農産物をバーベキューで賞味しました。

帰りはその農園に立ち寄り、時期外れのトマト狩りを楽しんでいただきました。有機ライズもありました。有機栽培のトマトは非常に甘く、元氣な一日を過ごしていました。皆様には露天風呂につかってリラックスしたり、まわりを散歩したりと、元氣な一日を過ごしていました。今後も皆様のご参加をお待ちしております。



健全な食生活・食の安全と安心を推進する ~「食育」それは生きる上での基本~

・「食と文化フォーラム」の開催



第14回食と文化フォーラムより (2008.3.22)

・広報誌「輝」の発行

食生活の改善や料理レシピなど健康生活の情報誌

・初夏と秋の「食と健康元氣ツアー」

夏はイチゴ狩り、秋はジャガイモなどの収穫祭を実施

・道内各地での「食と健康フォーラム」の開催

夕張市、留萌市、洞爺湖町などと連携して開催

・「食と健康通信」の発刊

さまざまな健康づくりのノウハウを盛り込んだ小冊子

・電話による食生活・栄養相談

管理栄養士が担当します

・料理教室の実施

自然食の料理教室

財団賛助会員
ただいま募集中!

【個人会員】

1口 5,000円 1口以上

*口数に制限はありません。

*期間はご入金の月より

詳細は当財団 TEL 011-736-3000 FAX 011-736-3003まで

ローマはなぜ滅んだか
全世界から巨富を集め、

繁栄の限りを尽くしたローマ帝国。
珍味で食卓をにぎわし廃棄する
果てしなき欲望。

食の退廃と帝国の衰退。

現代の超大国（スーパーパワー）の
一つである日本は、
歴史に学び、食の変革（チェンジ）こそ
未来への指針であるとローマの
思想家セネカは言うだろうか。

(財団法人 北海道食と健康財団 専務理事)

岩崎謙司

■人事短信 ■

八月三十一日付で当財団管理栄養士の阿部久美子さんが退職されました。後任に、羽山聰美さんが九月二十一日より勤務することになりました。前任者同様、どうぞよろしくお願ひいたします。

就任 羽山 聰美 (管理栄養士)
退任 阿部久美子 (管理栄養士)

編集後記



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。