

輝

かがやき

No.35
Jan.25.2011

発行/
一般財団法人 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)

平成22年度健康づくり講演会

生き生き健康ライフ

—わたしが主役であるために—

≪体を温めて、健康的な生活を
マイクツキング
食と健康元気ツアー

食と農そして環境の新時代 すべては大自然の法則から

一般財団法人 食と健康財団 理事長

岩崎輝明

謹賀新年 明けましておめでとうございませう。

さて、今年の干支は「辛卯」（かのとう）、俗に言う「うさぎ年」です。古典学者として活躍された安岡正篤先生は、平成の年号を考えられた碩学の人として知られています。干支学にも長じていらっしやいました。ここで安岡先生の今年の干支学をお知らせ致しますのでご参考にされてください。

「辛」は苦しい、耐え難いという意味を持ち、「卯」は茨や茅の意味とともに、左右に開いた門の象形で、春の陽気で万物が冬の門から飛び出し、草木の芽や葉が茂り、繁栄に通じることの意味しています。簡単に申しますと、うさぎ年は「基本を踏み、筋道を立て、断固実行して困難を克服

し、繁栄へと導く年」ということです。

さて昨年の第16回食と文化フォーラムの第1部は、いま話題の青森のリングオ農家、木村秋則さんをゲストに迎え、奇跡のリングオを生んだ苦労と成功の理由を、第2部は大自然と農と食と健康について、ゲストとして酪農学園理事長・麻田信二さん（元北海道副知事）と自然食料理研究者としても著名な星澤幸子さんをお迎えして開催されました。司会は自ら自然農法実践者でもある弁護士村松弘康さんです。

木村さんは、実りの秋、収穫するときには「ご苦労さま、ありがとう」とリングオの木1本々々にねぎらいの言葉で感謝するのだそうです。花や木にも命があるというのは歌の世界だけではなく、現実にも呼応するのです。

元来、農薬に弱い奥様への愛の心から自然栽培を始めた木村さんは、会ってお話してみると、とても素朴な人で、思いやりや愛の人でもあることが感じられます。花や木、虫、そして土壌微生物にまで愛を注いでいるのです。

自然栽培は、日本はもちろん世界の常識を覆す画期的な農法として世界的に注目を集め、多くの称賛を得て、一躍時の人となりました。

木村さんは、そんな称賛の声にも謙虚な姿勢をくずすことなく、これはリ

ンゴの木が頑張って偉いのであって、
主役はリンゴの木ですと言います。
このひらめきが奇跡のリンゴにつながる
のです。古典に「根を養えば樹は

おのずと育つ」とありますが、木村さ
んにはそれまでの6年間、木の枝や葉
ばかりにとらわれていて、最も大切な
根や、その根を育てている土壌を忘れ



ていたといい、これだと思ひ直し自殺
から希望へと向かいます。

根や土壌の環境や健康を考える日々
で枝葉末節を反省するのです。やがて
春にリンゴの木いっぱい花が咲き、
小さな甘いリンゴが取れ、土の力が甦
ってゆきます。そして美味しい奇跡の
リンゴが実り始めるのです。今では2
町5反分のリンゴ畑は、政府（農水省）
の実験農場として弘前大学農学部の研
究農場にもなっています。

木村さんの自然栽培による奇跡のリ
ンゴの意味するところは大きく、大自
然の偉大な力の活用と根を養うことの
大切さを教えてくれています。

命や健康を育む食べ物の生産を農薬
や化学肥料に頼らないと同様に、人間
も自らの生活習慣から生じる生活習慣
病もまた一時的な対症療法や化学薬品
に頼ることなく、毎日の正しい食生活
（食事道）で健康な体質を育まなくて
はならないのです。

これこそ奇跡のリンゴと同様、根を
養うこととなるのです。

本年も皆様が1年を通して心身とも
に健康でご活躍されることをお祈り申
し上げます。

平成22年度健康づくり講演会

『生き生き健康ライフ —わたしが主役であるために—』

平成22年度健康づくり講演会 『生き生き健康ライフ

—わたしが主役であるために—』（函館市・一般財団法人 食と健康財団主催）が2010年10月23日函館市中央図書館で開催されました。

会場には函館市民ら約150人が参加。メモを取ったり、講師らに積極的に質問をするなどして、熱心に聴き入っていました。

小林博・北海道大学名誉教授による講演「がんと上手につき合うために」と岩崎輝明・一般財団法人 食と健康財団理事長の講演「健康への道・食事道のすすめ」をお伝えします。



函館市長 西尾 正範

皆さんこんにちは。経済が発展し豊かさを享受する時代になり、食生活や食を取り巻く環境が大きく変化してきました。人類の歴史のほとんどは飢餓の歴史です。急に飽食の時代になっても人間の分解酵素が対応出来ない。特に私たちアジア人は対応力が弱いそうです。

市でも食育の推進計画を今年度中に作成し、市民の健康づくりに取り組んでいきますが、やはり食が非常に大事です。

それから函館市では年間約千人が癌で亡くなっています。しかし今は癌と闘って癌とつきあって生きる時代に突入しています。市立函館病院でも最先端の治療ができるようになっていきます。ただ、癌は早期発見が大事ですので、市ではがん検診の推進に取り組んでいるのですが、受診率の低さが悩みの種です。

今日のフォーラムでがん予防について皆さんの意識が高まり、帰られたらそれを周りの方に伝えて頂ければと思います。健康な町を作るにはお年寄りも含めたみんなが健康でなければなりません。そのためにみんなが努力しましょうというのが、本日のフォーラムの趣旨でございますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。ありがとうございます。



ガンと上手に付き合うために

北海道大学名誉教授
財団法人札幌がんセミナー理事長

小林 博先生

皆さんこんにちは。「癌になってよかったね」というと、いかにも不謹慎に聞こえると思いますが、私自身が実は肺がんをやりました。手術後20年経ちますが、私、癌

になって「ああ自分は癌になってよかった」と思ったんです。それまで何となく毎日ずるずると生きていたような気がしていたんですね。癌だとわかってから、「あ、これからは真剣に一日一日を大事に生きていこう」とそういう張り詰めた気持ちになりました。

人間必ずこの世を去るわけです。選べるとしたら、どの病気で死ぬのが一番いいでしょうか。心臓は一発で逝くから良さそうだけれど、心残りも人一倍。そう考えるとやっぱり癌は悪くない。癌とわかってすぐあの世へ逝くというのではなく、早くても2、3ヶ月、まあ1年から3年。亡くなる時も「ありがたい」と人間らしく、尊厳死

ができる。そういう意味では癌も悪くはない。

癌はよそから来た病気でなくて身内の病気ですよ。ね。自分の家庭に生意気な言うことの聞かない子供がいても、蹴っ飛ばして家を追い出しますか？やれないですよ。ね。出来が悪ければ悪いほどかわいい。それが癌なんです。ね。ですから「ああ癌よ俺と仲良く一緒に生きていこう。あまり苦しめないでくれ。共存共栄でいこう」と、これが上手な癌とのつき合い方ではないかというふうに思います。





小林 博

北海道大学名誉教授
財団法人札幌がんセミナー理事長

1927年、札幌市生まれ。52年に北海道大学医学部卒。北大医学部病理学教室で病理学の研鑽に励み、のちにアメリカ国立がん研究所に留学。帰国後の66年、北大医学部がん研究施設教授。専攻は病理学・腫瘍学。91年北大退官後、財団法人札幌がんセミナー理事長に就任。

その他北海道医療大学教授、放送大学学園客員教授を併任。

趣味は十数年前から始めた週1回ペースのテニス。受賞は86年日本医師会医学賞、90年紫綬褒章、00年日本癌学会吉田富三賞、08年第一生命保健文化賞など。

著書に「がんの予防・新版」(岩波新書)、「がんに挑む がんに学ぶ」(岩波書店)など。

私は長年北大で癌研究一筋にやってきて、定年で辞めてからは癌相談もやっておりません。指先大の癌の中には世界の人と同じ60億個の癌細胞があります。でも最

初は一個の癌細胞が何年もかかって2個に、2個が4個、8個と非常に時間をかけて増えていくんです。そして小指先大くらいになつたらそれから早いです。

10年20年それ以上かかって癌ができるわけですから、その長い時間をうまく使っていけば同時に予防もできるわけです。

癌も生活習慣病のひとつ。悪いものの代表、横綱はやっぱタバコです。吸っている人にはやめていただくように、吸っている人のそばにはいかにないように。もうそれで全てです。

良いほうの代表は運動。大腸がんの予防効果は抜群です。統計的にもきちっと出ています。自分に適した運動をしてください。私は週に一度テニスをしています。運動は大腸癌や乳癌、肺癌の予防効果もかなりあるようです。運動をやるのが気分が良いですね。軽い鬱の方は運動だけで治る。老化の予防効果もあります。ぜひ老若男女問わず運動をお勧めしたい。繰り返しますと、悪いものの代表はタバコ。いいものの代表は運動。タバコは心臓、心筋梗塞にも一番の影響がありますね。実は



癌も心筋梗塞も脳血栓の原因もほとんど共通です。癌の予防は同時に心筋梗塞、脳血管障害、全ての生活習慣病の予防になるというふうにご理解ください。私はストレスを毎朝やっております。血流が良くなり、末端まで血が行き届きます。それによって酸素が十分行き渡る。そういう細胞からは癌はできにくいし、毛細血管も鍛えられるということなんです。ぜひ運動をおやりください。

これからの医学は妊娠のごく初期の健康管理が物凄く大事だと思います。もし、胎児の医学がこれから進んできたら、いろん



なことが解明されるだろうと思っております。有名なベトナム戦争の枯葉剤では胎児にいろんな奇形が出ましたね。またネズミを使った実験で、ある薬を妊娠のごく初期にやると奇形が出てきます。妊娠がちよつと進んだ時期にやると今度は痛ができてきます。ですから妊娠中のお母さん、特に妊娠初期の健康管理は非常に大事なことです。

健康づくりは子供さんと一緒にやるようにして下さい。私はスリランカに36回行っています。スリランカの人は本当に純情で我々の言うことをすぐ聞いてくれ

る。子供さんも一生懸命勉強して、タバコは悪い、お酒の飲みすぎはいけない、あれはいい、これはいいと、子供さん方が率先してやってくれる。それにつられてお父さんお母さん方も子供と一緒にやってやる。子供を見て親がついていくという、そういうモデルづくりが今スリランカでできたかなと感じています。
癌は他人事ではありませんので、自分の

ことだと思ってご家族で癌のことを話題にしていただきたいと思えます。私は自身を使って実験をやっているつもりでいて、200歳まで生きたい、話半分でも100までは生きたい。ただし少しでも人様のお役にたつような健康寿命で100まで。そうするとあと16、7年。なんとかいけるかなと思うんですけど、さてどうでしょう？



健康への道・食事道のすすめ

一般財団法人 食と健康財団理事長
岩崎 輝明

生活習慣病の原因は自分です。遺伝的なものもあるでしょうが、食事やその他でほとんどが改善します。

私たちの体は血液で出来ています。血液は命そのものです。食という字は良い人と書きます。食べ物が血液になり、私たちの60兆個の細胞が養われているのです。健康を保って長寿を果たすには血液や体液が健康でなければいけません。今日は血液、体液をいかに健康にして免疫を高め、健康増進して病気の予防と改善をしていくかというお話をさせて頂きます。

癌を含む生活習慣病は医学だけに頼っているはなかなか予防できないし、改善できません。生活習慣病になったら、因果関係を洗い直してください。元は我にあります。ですから東洋医学では病は有難い教えだと、生活習慣が間違っているから病気になるのだと教

えます。そうすると治る道筋が出てくるのです。食事に関心の問題、運動不足、働き過ぎによるストレスなどいろいろな原因が出てくるんですよ。それらを洗い直して正しい道に入るいいチャンスなのです。私はそういう指導を40年してきました。免疫、自律神経、ホルモンバランス。これらが体の健康を守っているんです。病気になるたらどうしたらそれらを元通りに戻す力を持つかが鍵だと思います。

今、日本では年間100万人前後が亡くなっており、そのうち35万人が癌、16万人が心臓疾患、13万人が脳疾患です。この三大生活習慣病で63%が亡くなっている訳です。原点に返ってもう一回健康を考える。食事のどこが間違っていたのか、働きすぎだったとか、ストレスがあったとか。見直したら必ず原因が出てきます。それを教え、



岩崎 輝明

一般財団法人 食と健康財団 理事長

1944年、札幌市生まれ。72年に玄米酵素を設立し、代表取締役役に就任。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、北海道日中経済友好協会副会長などを歴任。93年一般財団法人 食と健康財団を設立し、理事長就任。10年4月より現在の名称となる。07年に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」（毎日新聞社北海道支社）など。

正しく導くのが病気の役割です。お釈迦様は2500年前に病は善知識とお解きになっていきます。病気は決して恨むべきものではなく、道に外れた生活習慣を教えてくれる有難いお悟しな人です。東洋思想では病気を善とみます。西洋医学は病気を悪とみますので、見つけて切ってしまうととなるわけで、両方とも大事です。

もう一つ今問題なのは高血圧症。30歳以上の半分の男性、女性が40%。これも薬だけに頼らないで、食事、運動、



精神のあり方を勉強したらいいんですね。一番いいのは小食です。私は一日2食玄米で、それをよく噛みます。私たちの歯は食べ物の適応性を表しています。奥歯は全部大臼歯、小臼歯ってお米用の歯です。食物繊維を噛み切る歯が門歯。それから皆さん病気の氣、元気の氣は全部米を入れたんです。氣が病むと病氣、元氣は氣が正常で健康なことと古典で訳されています。白米だけを食べていたら脚氣になりますよ。胚芽がお米のご

本尊なのです。私たちが普段食べているところは胚乳層と言います。ほとんど澱粉、糖分です。胚芽の部分にビタミンやミネラルが集中していて、その外側に食物繊維がたくさんあるのです。米には人間に必要な栄養は全部集約されているんですよ。

日本の病気の歴史は白米を食べるようになって始まったのです。ビタミンやミネラル、食物繊維を副食で補わなければいけなくなりました。精神的にも肉体的にも



悪くなって鬱病は国民の1割から2割。一日の自殺者が100人くらい。だからみなさん玄米を食べてください。気が優しくなり、ストレスに強くなります。便

秘や肩こり、不定愁訴がなくなり、免疫や自律神経、ホルモンバランスが備わってきて、体の健康を守る力が増大するのです。食が血になり、血が肉細胞にな

るのです。人間の心、体は自然の恵みの食からできるから自然の落とし子ともいいうんですね。

東洋医学では古くから、血液の汚れが病気を作ると思われています。瘀血といえます。血の汚れが血管を詰まらせ、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞を起こす。厚生労働省が発表した今年度の医療費は推計37兆5千億です。これに介護費を足したら45兆円ですよ。今年の収入を上回っているわけです。だから皆さん、食生活を改善して、病気にならないような生活習慣にして、血液を綺麗にしましょう。

瘀血を生む食事の1番の原因は白米です。胚芽のビタミンやミネラル、食物繊維を捨てているので、それらが慢性的に不足しているのです。2番目は動物性食品の過剰摂取。3番目は農薬や、化学合成食品添加物。4番目が濃い味です。

添加物や農薬を消す方法はよく噛むことです。一口30回。玄米は70回。噛むことで唾液をよく出すことが大事ですね。そうしたら、皆さんの健康がぐっとあがります。病気の危険性も半減しますよ。唾液の酵素で病原菌が死にますから。みなさん、鶴は千年、亀は万年って言いますね。つるつるやるよりは噛め噛めなんです。ありがとうございます。

一家に1枚! 健康に過ごすためのおすすめCD!

「健康への道 食事道のすすめ」

～病気に打ち勝ち、免疫力を高める食事～

20年に渡り、食事指導をしてきた当財団理事、真山政文が免疫力を高め、病気を予防し、克服するため食事法について話します。

2010年6月FMアップル（札幌）に出演、放送されたものです。



真山政文プロフィール

昭和57年 室蘭工業大学卒業（腐食科学・環境工学を専攻）。急病で療養中に玄米食に出会い、その食効により健康を回復。一般財団法人食と健康財団理事。



■販売内容 1枚300円（税込）

- 一度のご注文が5枚以上の場合、送料無料（送り先1カ所分）。
- 1～4枚の場合は1回につき送料200円（税込）をご負担いただきます。

■ご注文は、お電話かFAXでお受けします。

- FAXの場合、お名前、ご住所、お電話番号、FAX番号、ご注文枚数を記入の上、送信してください。

■代金のお支払い

- お申込み後、郵便局より下記口座にお振込みいただき、入金確認後の商品発送となります。（振込手数料はご負担ください）

口座番号：02730-0-98258 口座名：食と健康財団

■申込先・お問い合わせ先

一般財団法人 食と健康財団

札幌市北区北12条西1丁目1-1 電話011-736-3000 FAX011-736-3003



「体を温めて、健康的な生活を」

一般財団法人 食と健康財団 管理栄養士 新妻 志乃



寒い季節になるとつらいのが、冷えの悩み。手足がいつも冷たい、全身が冷える…そんなあなたは、食べ方にも問題があるかもしれません。体を芯から温める食材を知り、食生活を賢く改善させましょう。

温め食材その①

スパイス

唐辛子・シヨウガ・コシヨウ
山椒・シナモン・にんにく

▼なぜ温まる？

唐辛子やコシヨウ、シヨウガ、ニンニクなどの辛み成分は、主に感覚神経にある二つの温めスイッチである「TRPV1」「TRPA1」という受容体を刺激してアドレナリンの分泌を促すと言われています。これにより、体が一瞬で燃焼モードに切り替わるため、即効で熱が生み出されます。

温め食材その②

とろみ食材

米粉・片栗粉・葛粉

おもち・もち米

▼なぜ温まる？

さらさらとしたものよりも、とろりとしたものの方が、温度をしつかり抱え込んだ状態でゆっくり消化器を通過していきます。ゆっくりと胃や腸に熱を伝えることは、消化吸収

機能に対するメリットも大きいのです。胃腸の動きを良くするためには、温かい物を食べることも大切です。

温め食材その③

根菜&芋&ネギ

里芋・レンコン・長芋

ニンジン・カブ・ゴボウ

タマネギ・長ネギ・大根など

▼なぜ温まる？

根菜をしっかりとかむと、脳の中樞が刺激され、ヒスタミンという物質が分泌されます。このヒスタミンには満腹感を高めるほか、体熱産生スイッチを入れ、体を温める働きもあらると言われています。

ゴボウやレンコン、里芋などの根菜には、腸内細菌の餌になる水溶性食物繊維や便のカサを増やす不溶性食物繊維が豊富に含まれ、腸を動かす動力源となります。また、タマネギや長ネギ、大根などのピリツとする辛み成分はスパイスと同様の温めスイッチを刺激すると言われています。

温め食材その④

魚

ブリ・サケ・サバ

▼なぜ温まる？

たんぱく質は、消化吸収の過程で胃腸で熱を作り出し、体を温めます。たんぱく源のうち、特に意識してと

りたいのは、DHAやEPAなどの油成分が豊富な魚類です。

特に冬は、油がたっぷりのつたぶりやサケ、サバがおいしい季節です。魚の油は全身の血流を良くし、熱を隅々まで伝えることで体を温めてくれます。

温め食材その⑤

発酵食品

味噌・納豆・キムチ

▼なぜ温まる？

5大温め食材の「大トリ」にふさわしい実力を持つのが発酵食品です。何とんでも腸を元気にする効果はお墨付きで、例えばキムチには植物性乳酸菌が、納豆には納豆菌がそれぞれ豊富です。こうした菌は、加熱したり胃を通過するほとんどが死んでしましますが、死菌であっても腸内の善玉菌の餌となり、腸内環境を改善すると言われています。

●まとめ

冷え対策には、体を温める食材を上手にとり、温かい物を食べて腸の動きを良くすることが重要です。体を温めて冷えを解消し、冬でも冷えない丈夫な体作りをして、健康的な生活をはじめてみませんか？

■参考文献

日経ヘルス2010年12月号（日経BP社）



一般財団法人 食と健康財団 管理栄養士 杉山 美和



春菊と舞茸の

ごま味噌和え

1人分 56 kcal

■材料 (4人分)

春菊	170g
舞茸	50g
酒	大さじ1
油	適量
〈ごま味噌タレ〉	
白いりごま	大さじ2
味噌	大さじ1.5
粗糖	大さじ1

■作り方

- ① 春菊は熱湯でさっと茹でてから冷水に取り、水気をしっかりと切ってから4cmに切る。
- ② 舞茸は石づきを切り落とし小房に分け、油で炒める。しんなりしてきたら酒をふり

さらに炒め、粗熱を取っておく。

③ ごま味噌タレの材料を混ぜ合わせる。

④ ①、②、③をボウルに入れ、全体を和える。

春

菊の旬は11月から3月ですが、春に花を咲かせるところからその名がつけられていいます。

栄養価も高く、β-カロテン、やビタミンB₁、B₂、C、鉄分、カルシウム、カリウム、食物繊維を豊富に含む代表的な緑黄色野菜です。特にβカロテンは、ほうれん草や小松菜を上回る含有量で、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護して免疫力を高め外部からの病原菌の感染を防ぐなど、がん予防に効果があります。また、独特の香り成分α-ビネンやベンツアルデヒドは自律神経に作用し、胃腸の働きを促進して消化吸収を良くしたり、痰を止め、咳を抑える効果などもあります。

「食べる風邪薬」とも言われる春菊は、風邪対策にぴったりの野菜です。

食と健康元氣ツアー

9月23日(月・祝) 実施



恒例の秋の「食と健康元氣ツアー」を今年度も実施し、41名の方に参加いただきました。

洞爺に到着後、収穫感謝祭を良能神社にて行いました。祝詞を聞きながら収穫に感謝する機会に触れ、感激されていた方が多かったです。

岩崎理事長の「食と健康」に関する講演では、食事道の精神である適応食、一物全体食、身土不二である食の三原則を実践することが生活習慣病予防や特になん予防のために求められていることを確認する



ことができたとです。
昼食は日本人の適応食の玄米、そして身土不二である地元・洞爺で有機栽培された野菜やホタテ等の海産物をたっぷりを使用したバーベキューでした。
帰りはその洞爺自然農園に立ち寄り、川崎農園長よりじゃがいもとなすのお土産もあり、皆様、大変喜んでいらっしゃいました。
また、皆様には露天風呂につかってリラックスしたり、散歩したりと、心も体も元氣な1日を過ごしていただきました。
今後も皆様のご参加をお待ちしております。(隅江)

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16回食と文化フォーラムより (2010.4.11)

・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

函館市、夕張市、留萌市、洞爺湖町、松前町などと連携して開催

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。

※期間はご入金の日より1年間とします。

・「食と健康通信」の発行

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

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

第17回食と文化フォーラム

食から見なおそう 健康美と生活習慣病

日時 平成23年4月10日(日)

開演 午後1時30分
(開場/午後1時・閉会/午後4時30分)

ところ 札幌グランドホテル 2階 グランドホール
札幌市中央区北1条西4丁目

入場無料 定員500名

基調講演



本当です！ 誰でも生活習慣病は予防できます —支える医療のすすめ—

講師 村上 智彦 氏

医療法人財団 夕張希望の杜 夕張医療センター センター長

トーク・セッション



あなたの食事まちがっていませんか？ —心も体もより美しく輝くために—

講師 エリカ・アンギャル 氏

ミス・ユニバース・ジャパン公式栄養コンサルタント
『世界一の美女になるダイエット』の著者
日本テレビ「世界一受けたい授業」に講師出演

2004年からミス・ユニバース・ジャパン公式栄養コンサルタントとして世界一の美女を目指すファイナリストたちに「美しくなる食生活」を指南。ハッピーな毎日のための食とライフスタイルを、愛を込めて発信している。



コーディネーター

池上 公介 氏

(学校法人池上学園理事長)



コメンテーター

岩崎 輝明

(食と健康財団理事長)

お問い合わせ先 一般財団法人食と健康財団
TEL 011-736-3000 FAX 011-736-3003

編集後記

食生活の欧米化による生活習慣病の増加に伴い、企業・地域社会・家庭でもその弊害が顕著になってきました。市をはじめ各自治体や商工会議所などのご理解とご協力を得ながら「食と健康フォーラム」を開催してきました。

医療費が企業の健保組合の財政を圧迫し、閉鎖という事態にきている例もあります。昨年、平成22年10月には函館市で開催させていただきました。西尾正範市長から「飽食の時代の人間の対応力と健康」についてお話があり感動しました。

当財団は今後も地域社会も支障をきたしています。当財団はこうした状況から、とともに歩み、新しい風なる主として食生活の改善をテーマとしてこれまで北海道夕張マにしてい



一般財団法人 食と健康財団

専務理事 岩崎 謙司

人事短信

11月20日付で当財団管理栄養士の井上聡美さん、12月20日付で当財団管理栄養士の隅江朋子さんが退職されました。後任に、新妻志乃さんが11月21日、杉山美和さんが12月1日より勤務することになりました。前任者同様、どうぞよろしく願います。

就任 杉山 美和 (管理栄養士)
新妻 志乃 (管理栄養士)
退任 隅江 朋子 (管理栄養士)
井上 聡美 (管理栄養士)



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。