

# 輝 かがやき

No.37  
Jan.25.2012

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1 第1勧業ビル3F

TEL (011) 736-3000 FAX (011) 736-3003

<http://www.hokkaido-fst.or.jp>

印刷/幡本印刷(株) イラストレーター/櫻井裕美

日本総合医学会第5回北海道大会

## 今、よみがえる食養と 生活習慣病

正しい食事が痛みを治す  
『免疫力アップを目指して』  
健康的な生活を  
マイクッキング

# 今こそ食事改善に目覚め 健康への自立を

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す。

昨年の干支は「辛卯」（かのと・う）は「辛」は苦しい、耐え難いという意味を持つと解説いたしましたが、3月11日の大震災、大津波、原発事故と辛い耐え難い三重苦となりました。「卯」は茨や茅の意味と共に、左右に開いた門から飛び出し、草木の芽や葉が茂り繁栄に通じる事を意味すると解説しており、「基本を踏み筋道を立て断固実行して困難を克服し、やがて繁栄へと導く年」と明記しました。平成という年号を考案された安岡正篤先生の干支学はあまりにもピタリと解説されていて驚かされました。

さて今年は「壬辰」（みづのえ・たつ）です。「辰年」と呼ばれるものです。今年も昨年同様、安岡正篤先生の干支を簡潔に紹介しましょう。

「長期的視野に立ち困難に耐えて、着実に目標を達成する年」と解説されていて、大災害による国難に耐えて着実に回復を果たす事が示唆されています。

さて、わが国において長年培ってきた日本の食文化が、ユネスコの世界遺産登録の申請を決めたと報道されました。今

や日本の穀物菜食中心の食文化は、健康という意味からも世界の注目を集めています。今から30年前、肥満や心臓病などの健康悪化に悩んでいたアメリカは、それらを引き起こす原因調査の結果、肉食中心や乳・乳製品と油と砂糖等の食事がもたらす「食源病」と断定し、全米あげて食事改善に取り組みました。そして1980年頃、合衆国食事改善目標を発表したのです。その食事指針ピラミッドの参考にされたのが、穀物、野菜中心の日本食だった事は広く知られるところです。



ラミッド式にして国民に広報されたのです。このリーフレットは病院内にも配布されるほどの徹底ぶりでした。あれから30年経ち、今のアメリカの現状は心筋梗塞が3分の1に減少し、癌は年間2%ずつ減少していると発表されており、食生

活改善の確かな効果がわかります。そして皮肉にもわが国においては30年前から食の欧米化が一段と加速し、米がパンに、味噌汁が牛乳に、魚や野菜が肉やハム、ソーセージと変化を遂げ、また、ハンバーガーやフライドチキンになってしま



ました。その結果、癌は30年前の約3倍の36万人と増え続けています。今や男性の二人に一人、女性の三人に一人が癌で命を落としているのが現状で死因の第一位です。更に心筋梗塞は1・6倍に増加し、糖尿病もその予備軍を加えると2210万人で、現在は対症療法のみと報道されています。加えて高血圧症も4千万人、これらと関係の深いメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）も40代以上が4人に1人となっていて、今こそかつてのアメリカ同様、日本本来の穀物と野菜と魚介へと日常の食生活が戻らなければなりません。国民一人ひとりがこうした食事改善に目覚め、健康への自立が求められるのです。食事改善の必要性を訴える高名な医学者は、このまま病気が増え続け、医療費も増え続けてゆくと近い将来年金と同様、健康保険も成り立たなくなり、必ず破たんするだろうと警告を発しているのです。

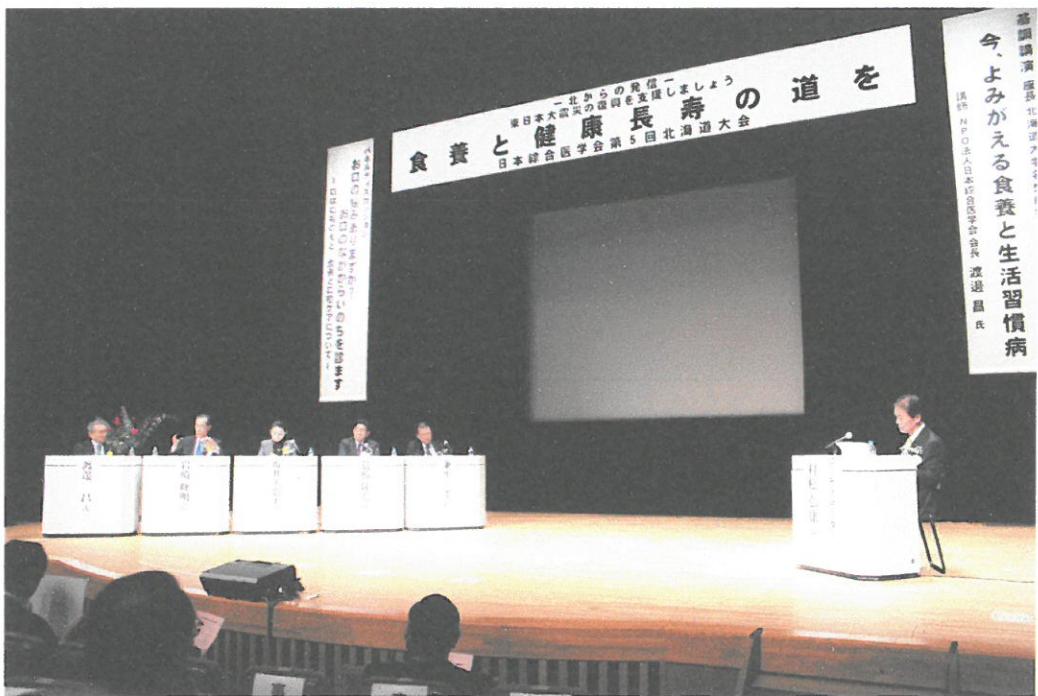
年頭にあたり、国民の皆さま1人ひとりが食に目覚め、日本が世界に誇る穀物、野菜に魚介などの食文化としたいもので

## 日本総合医学会第5回北海道大会

### 「—北からの発信—」

# 食養と健康長寿の道を

基調講演　渡邊昌氏  
今、よみがえる食養と生活習慣病  
講師　NPO法人日本総合医学会会長　渡邊昌氏



一般財団法人食と健康財団が後援した、日本総合医学会第5回北海道大会が2011年10月16日札幌市内のかどる2・7で開催されました。渡邊昌氏による基調講演「今、よみがえる食養と生活習慣病」とパネル・ディスカッション「お口の悩みありますか？お口のなかからいのちを診ます」の模様をダイジェストでお伝えします。



# —いまいち身体が、糖尿病の医師が克服したその秘訣とは— 今、よみがえる食養と生活習慣病

NPO法人日本総合医学会会長 渡邊 昌氏

**吉木敬座長** 基調講演の座長をさせて頂きます吉木でございます。渡邊先生は国立がんセンター研究所の疫学部長を長くされ、がん疫学の世界的な研究者です。05年には国立健康・栄養研究所の理事長にご就任。糖尿病対策の司令塔として啓蒙活動を一生懸命されています。今年、この日本総合医学会の会長に就任され、今後、この学会のリーダーとして活躍が期待されているわけです。本日のご講演はご自身の体験も踏まえ、幅広く生活習慣病やがんの予防と治療における食養の大切さについてお話をいただけると思います。

**渡邊氏** 私は40歳ぐらいから段々太り、50歳には肩がこる、足がだるい、目が疲れるなどの不定愁訴の症状が出てき

ました。そして53歳で典型的な糖尿病が発見され高度の脂肪肝にもなってしまいました。すぐ入院してインシシリソ療法と言わされました。私は運動と食事で、自分でどこまでやれるか試してみることにしたのです。朝晩歩き、週3回はプールで泳ぐ。食事の時間を決めて、30分かけて1日1600キロカロリーを食べるようになります。おかげで1年後にはヘモグロビンA1cも血圧も下がりました。それで食事と運動はこれほど健康に効果があるのだ、薬を使わなくてもいいのではないかと思いました。

10年ぐらい続けてきて、今70歳になりましたが、体重も血糖値などもほとんど変わっていません。2004年に『糖尿病は薬なしで治せる』、『食事と



**渡邊 昌**

NPO法人日本総合医学会 会長  
社団法人生命科学振興会 理事長  
1941年生まれ。慶應義塾大学医学部卒。米国癌研究所、国立がんセンター研究所疫学部長、東京農業大学教授、国立健康・栄養研究所理事長を歴任。内閣府食育推進評価専門委員会座長。生命科学振興会発行の「医と食」、「ライフサイエンス」編集長。著書に「食事でガンは防げる」「糖尿病は薬なしで治せる」「薬なし食事と運動で糖尿病を治す」「栄養学原論」など多数。

運動で糖尿病を治す』という本を書いたところ、厚生省から薬なしで糖尿病が治るなら、こういう人に一次予防の司令塔になつてもらおうと、栄養研究所の理事長に呼ばれたわけです。この本はいま読み返しても正しく、医療界もこの方向に来たと思います。

しかし、それは渡邊先生だから出来るのだというお医者さんがいます。私は疫学者ですので日本中の糖尿病の患者さんを診ています。食養でコントロールしている人もいっぱいいるのですが、糖尿病の先生方は目の前の患者さんしか診ていないので、糖尿病は薬なしでは治らないという結論になるわけです。

糖尿病とは血糖の病気ではなく、血糖をコントロールしている神経・内分泌系ネットワーク全体の代謝疾患です。血糖値は個人個人でばらつきがあります。同じ人でもその時々でまた違ってくる。一律のガイドラインで数値を決める治療法ではなく、もう少し個々にあわせたテラーメイドの医療をやらないといけない。糖尿病学会の先生方も患者も、血糖をコントロールすれば合併症もコントロールできると信じ込んでできました。だから血糖を正常値まで下げようとみんな頑張るわけです。

糖尿病は血糖が高いだけでは何も心配はありません。それが合併症として網膜症、腎不全、心筋梗塞、脳卒中を起こすところが怖いわけです。

そして血糖を正常値まで何が何でも落とすという強化療法と、食事改善を中心とした騙し騙しのなあなあ療法には結果に殆ど差がないというデータが出ています。特に強化療法は腎不全の予防に役立たないという結果もでました。逆に患者さんが低血糖発作を起こす確率は2、3倍もあったということです。低血糖発作とは細胞がガソリン不足になり死んでいくことで、それが合併症の元になっていくのではないかと考えられています。アメリカやイギリスでは血糖を下げる目標を患者と相談して決めるようになつてきています。

血糖の変化は、人によつて千差万別です。一律に正常値以下に下げようという治療は間違いだという時代になつてきました。高血圧も脂質異常症でも同じような結果が出てきています。ですから今は医療の大きなパラダイム・チエンジ、変換点に来ていると思いま

状態のことです。高血圧の人は一生薬を飲み続けるよう言われているはずですが、寛解の概念を入れて薬剤中止のタイミングを図るというのは、とても大事だと思います。そのためには食養

## 吉木 敬

日本総合医学会北海道総支部 総支部長  
北海道大学名誉教授

株式会社ジェネティックラボ会長

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。レトロウイルスの病因論的研究を永年にわたり遂行し、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。日本病理学会名誉会員、日本癌学会名誉会員、日本免疫学会功労会員、日本リウマチ学会名誉会員。

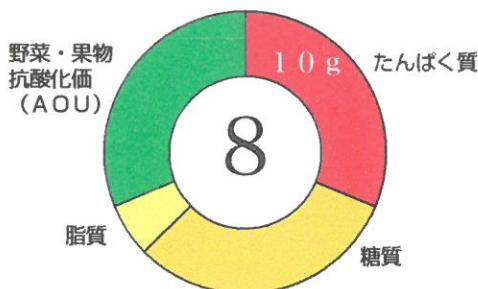


## 今、よみがえる食養と生活習慣病

生の生き方しかないと私は思つております。

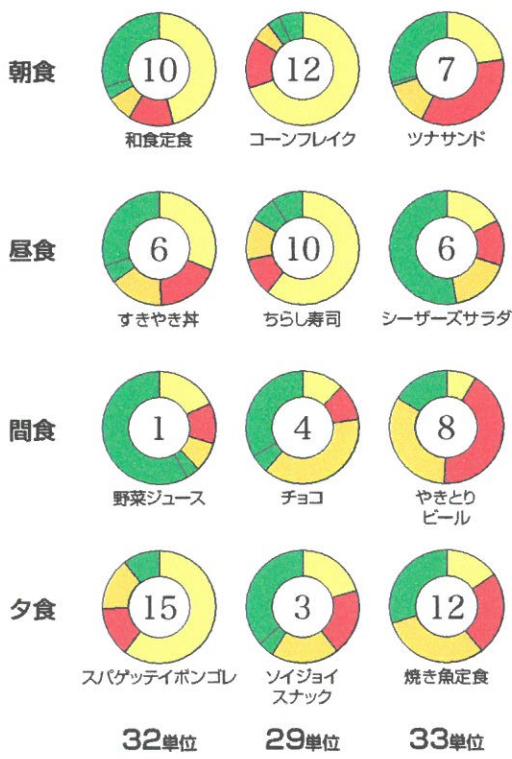
肥満をコントロールするには、適切なカロリーを摂ることが一番大事です。1人1人に本当に合った量は、1キログラムの氷を溶かすエネルギーを1単位として、どの年齢の人でも体重×0.4単位くらいです。つまり60キログラムの人は60×0.4で24単位。これを3で割り、朝日晚8単位ずつ食べればいい。そうすれば大体理想の体重が達成できます。

## 直観的に把握できるフードアイコン



私たちはこのようなフードアイコンを考案しました。これは中央にエネルギー単位、あと周辺に、たんぱく質、糖質、脂質、野菜・果物のマーカーとしての抗酸化価をあらわそうと思っています。これは小学校からならうる栄養3色の延長ともいえます。

Food icon は容易にエネルギーコントロールができる  
直感的に栄養の充足は把握できる  
(1日30単位の人)



皆さん、自分の体重に0・4単位を掛けてみてください。太っている人は少し少なめ。痩せている人は少し多め。おそらく20から30単位ぐらいの間に入るのはずです。それを3で割つて朝晩召し上がれば大体理想の体重が達成できるということになります。

ただ、自分は何単位食べられるかが分かっても、食品にこの単位を付けてもらわないと自分が何単位とったか分かりません。こういうマークを付ける

といいのではないか。これは真ん中が点数で、たんぱく質、糖質、脂質から野菜・果物の抗酸化能をフードアイコンとして提案しております。このアイコンを生産者も供給者もみんな同じように使ってほしい。もし、この単位が外食に付くと朝は和定食で10単位食べた、昼は丂で6単位、間食に野菜ジュース1単位、夜スパゲティー15単位で、今日は32単位食べたなど分かれます。食事の単位は日によつてば



考えたら、できるだけ透析に行かないで頑張ることが大事です。ところが、腎臓内科の先生方はすぐ透析です。低たんぱく食が腎臓病に良いかもしれないということを知らないからです。大学で栄養学を習っていないからです。

低たんぱく食の効果を1例お示します。67歳

の男性が、透析をやりたくない、低たんぱく推進の病院に転院してきました。65kgを40kgに減らすところから始めて現在23kg、透析と医者に言わされた人が10年間透析なしで頑張っているのです。私はたんぱく質を制限す

らりますが、大体30単位ぐらいを目指して食べていれば、中心極限定理で30単位に中心がきて体重がコントロールできます。

次に、腎臓病。日本ではすぐ透析です。透析は週3回3時間も4時間もかかるので、普通の仕事は難しくなります。生活の質が落ちることを

れば腎機能を保てる可能性があるといふことを一般の人にもう少し知つて頂きたいと思い、「腎機能を保つおいしいレシピ」を出しました。

続いてがん予防。がんの累積罹患率は、大体年齢に4乗して増えます。30歳が60歳になると年齢は2倍ですが、がんの罹患率は16倍になります。

がんの芽は思春期ぐらいに出来て、重要な遺伝子に5つぐらい傷が積み重なると本当のがんになる。タバコ、肥満、がんに関連のある感染症、発がん物質を摂る、放射線。そうした悪い生活をしますと階段が急になり、40～50歳でがんになつてくるのです。逆に、野菜・果物をよく摂つて運動を毎日する。適度な休養をする。そうしますと100歳になつてもまだがんは芽の状態で留まつて、がん予防ができるわけです。

がんには野菜の抗酸化能が相当効くのではないかと考えられています。抗酸化能の高い野菜はゴボウ、レンコン、ナスなどです。ゴマも高いです。私は、野菜・果物が持つている栄養素以外の機能性物質がどのように分布しているかを植物の進化図に沿つて割り振つてみようと思いました。また食養では野菜・穀類を陰陽に分けて、五行説に沿つて摂つていく方法があります。その両方をかみ合わせたいと思いました。

食べ物の中には機能成分がいっぱいあります。そういうことは普通の栄養学の外なのです。ですから、これを機能栄養学という学問体系としてきちつとまとめた方がいいので

—いまいち身体が、糖尿病の医師が克服したその秘訣とは—

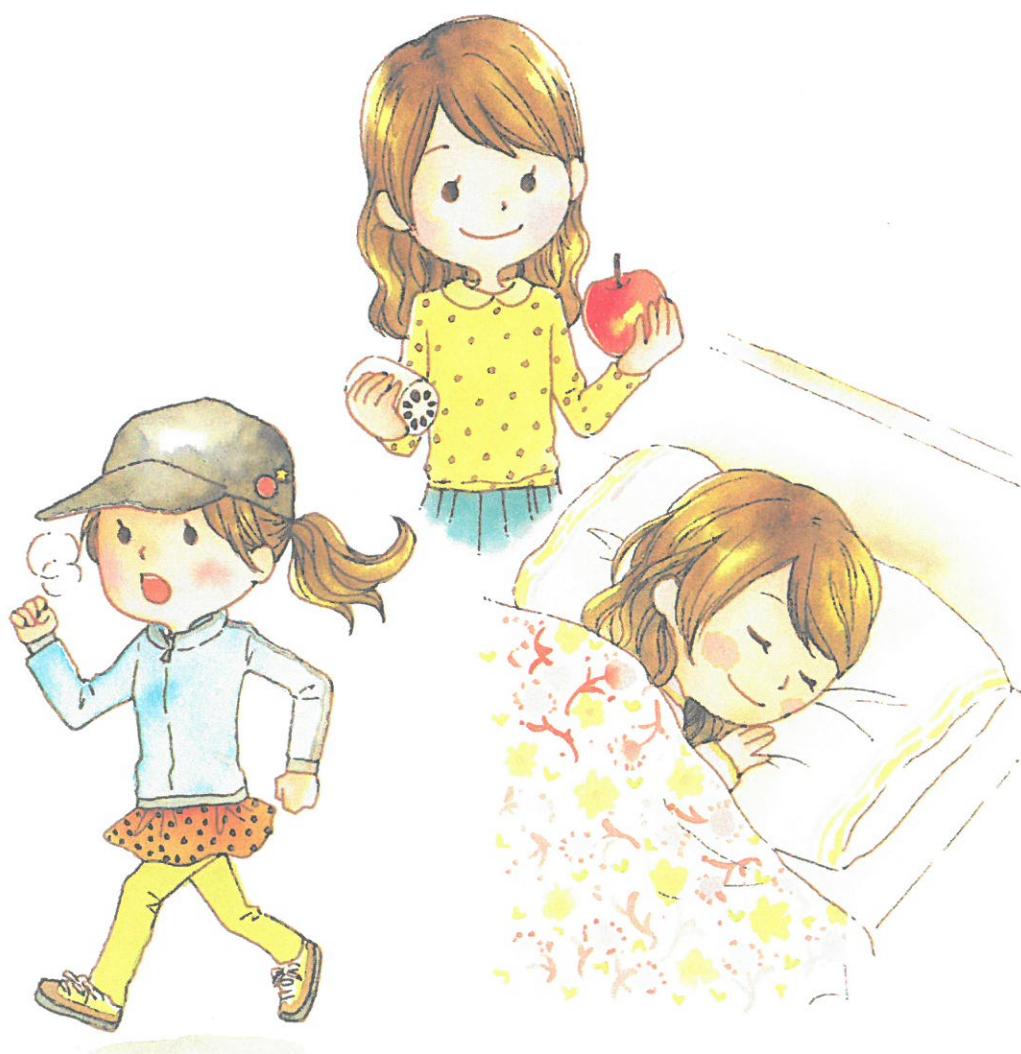
## 今、よみがえる食養と生活習慣病

はないか、そうすると栄養療法もつと具体的に取り組めるのではないかと思つております。

究極の健康長寿食は何か。私は総合食養推進協議会を結成し、日本人の長寿を達成したいと思つています。日本は健康指導がうまく繋がっていません。ツールが悪いのです。普及させるためにはフードアイコンが必要です。肥満者に対するエネルギー摂取のコントロール、体重×0.4単位を普及する。腎臓の悪い人は低たんぱく食を普及する。高齢者には運動と食養生、更に生き甲斐を持たせるようにする。がん予防には統合医療も考える。健康長寿をめざす食事という指標が出来ましたので、あとはこれを日本総合医学会や食養生に関心のある方々に普及できればと思っております。

吉木氏 食養を通して自分の体をコントロールすれば、疾病の予防に留まらず、既に発症している病気も改善できることを先生はご自身の体験を通してお示し下さいました。自分の健康を守るために医者に言われたことをやつていればいいのではなく、各個人に合った正しい生活習慣と食

養を見つけていくことが大事だと皆さんもお分かりになつたと思います。有難うございました。



# お口の悩みありますか？ お口のなかからいのちを診ます

一口は口福のもと、食養と口腔ケアについて—

## 〈コーディネーター〉

NPO法人北海道活性化センター－act－ics代表理事

村松 弘康氏

## 〈パネリスト〉

北海道大学病院歯学歯科診療センター講師

兼平 孝氏

医療法人社団白水会理事長

袁輪 隆宏氏

NPO法人日本総医学会理事長

岩崎 輝明氏

北ガスクッキングスクール統括主任講師

坂井美恵子氏

村松氏 最初に、兼平先生から報告をお願いします。

兼平氏 「食養と健康長寿の道を—かむことと唾液そして食育」の話をします。食育で一番重要なことは、よく噛んで食べることです。しかし日本人はどん

どん噛まなくなっています。一番の原因はソフトフード、軟らかい食べ物の蔓延です。よく噛まないと、まず顎の発育や歯並びが悪くなつて、むし歯、歯周病になり、硬いものが食べられなくなる。口の中も汚くなります。

野菜、果物、玄米など繊維質のもの

## 兼平 孝

北海道大学病院歯学歯科診療センター 講師  
北海道留萌市出身。昭和60年北海道大学歯学部卒業後、予防歯科学講座入局。平成6年北海道大学歯学部附属病院講師。平成9年文部省在外研究員(ノースカロライナ大学歯学部)。平成15年北海道大学病院歯科診療センター講師。平成23年6～12月北海道新聞生活欄に「ためになるお口の話」連載。



—いまいち身体が、糖尿病の医師が克服したその秘訣とは—

## 今、よみがえる食養と生活習慣病



### 蓑輪 隆宏

医療法人社団白水会 理事長  
木の実歯科 院長

1958年札幌市生まれ。1984年東日本学園大学(現北海道医療大学)歯学部卒。1984年同校第一口腔外科講座助手。1987年みのわ歯科開院(夕張市)

1990年医療法人社団白水会設立。木の実歯科院長(札幌市)。現在ふじみ歯科(岩見沢)寿都歯科(寿都町)はくすい歯力(札幌市)を含む医療法人社団白水会理事長、北海道医療大学臨床教授、同校歯学部同窓会会長、日本歯科医療管理学会会員、日本口腔インプラント学会会員、北海道SJCD会員、北海道教育大学付属中学校評議員、日本顎咬合学会会員。

をよく噛むことが大事です。噛まないと肥満にもなりやすい。よく噛むことは最高のダイエットです。噛まないと認知症になりやすいことも動物実験で証明されています。噛むことで肥満の防止、精神状態の安定、脳に行く血流

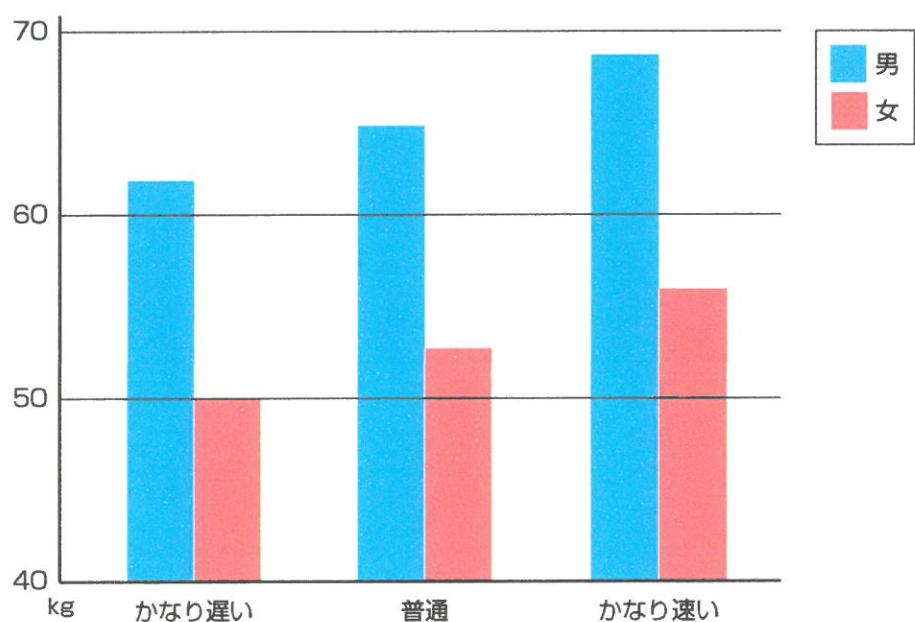
の増加、認知症の予防になるのです。  
よく噛むための8か条です。ゆっく  
り朝食を食べましょう。家族と一緒に  
食べましょう。30回以上噛みましょう。  
一口の食べる量を減らしましょう。水分  
で流し込むのはやめましょう。和食  
中心の食生活をしましょうなどです。  
日本人の主食の米、特に玄米をしつか

り噛んで食べて頂ければと思います。

村松氏 次は蓑輪先生、お願いします。

蓑輪氏 「お口のなかからいのちを診ます」というテーマを頂きました。開業して25年、治療してもまた戻ってくる方が多いです。タバコ、砂糖入りの飲

## 早食いは肥満を招く 名古屋大学医学部公衆衛生学教室の調査



食べる速さと平均体重（男：3737人、女：1005人）

食べる量は同じになるよう統計的に補正  
(玉腰 浩司：食べる速さと現在のBMI、20歳からのBMI変化量との関連)

料水、コンビニの菓子パンなどをよく食べる。これらを直さない限り治療しても駄目なのです。

15年ほど前に「8020運動」が提唱されました。80歳で20本の歯を残して健康に生きましょうという運動です。我々の口腔機能は乳歯・永久歯で維持されていますが、人間の寿命に歯の寿命が追いつかなくなっています。それをカバーするのが第3の歯、インプラントです。歯が残ることできちんと噛めるし、周りの歯も傷めないので長持ちします。

歯の本数の多い人は、歯磨きをしっかりと定期的に歯科検診を受け、体に悪いものを多く摂らないなど、健康への意識が高い人が多いです。改めて生活習慣が大切と思います。

最後に、大好きな言葉です。「お口は命の入り口、心の出口」。食べ物は命です。命を頂いて私達は生きています。命に感謝。感謝の心は言葉で口から出ます。ご馳走さま、有り難う。自分の体を健康にするのも自分次第なのです。

村松氏 続いて坂井さんにお聞きします。

## 坂井 美恵子

北ガスクリッキングスクール統括主任講師・管理栄養士  
北見市生まれ。病院の主任栄養士を経て、北ガスクリッキングスクール勤務。

道内各地の特産品メニューの開発や各種アドバイザーも務め、栄養セミナー・各種イベントの講師など多方面で活躍中。日本抗加齢医学会指導士・特定保健指導実践者育成研修修了。フラワーセラピスト(内閣府認証NPO法人「フラワーセラピー普及協会」)。平成22年社団法人日本栄養士会会长表彰。



坂井氏

「元氣の源、食べる力は生きる力」。人に良いと書いて食という漢字になります。食事は生命を維持する最も重要なことです。食文化の

村松氏

では続いて岩崎さんお願ひします。

岩崎氏

私は自分と家族の健康体験からこの仕事を始め、40年たちました。健康保険証に書き入れるところがな

元気で生活が出来る「健康寿命」を伸ばさなければいけません。そのためには、食べて栄養を摂り、運動してリフレッシュすることです。

甘みや高脂肪、高カロリーの快樂の食はやみつきになります。日本食の旨味、だしの味はあつさりしてやみつきになりにくい。魚や野菜中心の穏やかな味付けの和食は、健康のためにとても必要です。食育活動が盛んになつておりますが、このような味覚経験をした子供達は、ファーストフードを食べていても、その味に溺れてしまうことなく和食に戻ることができます。日本のお和食文化はとても大切なことです。また食事には五感が大切です。目と鼻と舌と耳と皮膚を通して生じる感覚です。この五感をフル活用することが食べ物の美味しさに繋がっていくと思います。

—いまいち身体が、糖尿病の医師が克服したその秘訣とは—

## 今、よみがえる食養と生活習慣病



### 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。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、公益財団法人札幌がんセミナー評議員、社団法人北海道日中経済友好協会副会長などを歴任。1993年一般財団法人食と健康財団設立、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」(毎日新聞刊)など。

べ物が健康の基本ということが分かつたのです。食事の改善で私と家族の健康が蘇つたのです。人間は食べ物で出来ています。昔の私の食事は天地のルールに外れたものだったのです。こういう見方を東洋医学ではするのです。

それから歯のルール。奥歯は臼歯、間違いなくお米の歯です。前歯

で長寿の世界一になつたのです。

食というのは本当に心と体をつくる基本になるのです。しかしこの食の考えは西洋医学には登用されません。栄養士さんに任せっきりです。そして日本の場合、栄養学より医学の方が立場が上になつていています。だからお医者さんは、何を食べてもいいと言うのです。そして生活習慣病に対しても対処療法の治療ばかりです。医療費が年々増大し、その原因である食生活の改善がなされない為、生活習慣病が蔓延し国が潰れかかるほどです。

村松氏 有り難うございました。渡邊

先生、先ほど低たんぱく食のお話をされましたかが、例えば肉などはどのくらいとればいいのでしょうか。

渡邊氏 量をわきまえるというのが正解です。ただ肉は飽和脂肪酸が多いので、食養生の立場からいくとでき

るだけ食べないということになつております。また牛乳のたんぱく質はとてもいいアミノ酸構成ですが、児童は腸管のバリアが完全に出来ていないので、牛乳のアレルゲンが入りやすい。小学校などでも選択性にして飲みたい子供は飲む。豆乳がいい



### 村松 弘康

NPO法人北海道活性化センター Tactics代表理事  
弁護士

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年札幌弁護士会副会長。1999年北海道大学大学院法学研究科民事法専攻修士課程修了。札幌弁護士会司法改革推進委員会委員長、同司法改革推進本部本部長代行、日弁連司法改革実施対策会議委員等を歴任。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。

子は豆乳を、両方とも飲みたくない子は飲ませないでいい。そういうテークメイドの個々にあつた仕組みの方がいいのではないかと思います。

**村松氏** 兼平先生、先程水分と一緒にご飯を食べるなどおっしゃいましたよね。

**兼平氏** 多少口に含むぐらいならいいですが、流し込む目的でがばっと飲むのはあまりよくないと思います。ただ、日本の食べ物は滅菌されて綺麗なもの中心ですから、そこまで神経質に胃酸の中和や殺菌作用は気にしなくていいと思います。

**村松氏** 有り難うございました。虫歯を失わない方法を教えてください。

**蓑輪氏** 虫歯と歯周病が歯を失う原因です。虫歯は、あるレベル以上進むと自然治癒はないので、必ず治さなければいけません。まず治す。それから定期的に歯科医院に行つてメンテナンスを受けることです。これを生活習慣にしてほしいと思います。

**村松氏** 有り難うございました。こういう場でこういう話を聞くと、確かにそ

うだなど多くの人は思うわけです。そう努力しようと思つて会場をあとにします。しかし、会場の外は病院へ行けばたくさん薬が出されるし、ここで話

し合われていることと全然違う現実があります。ここで話していることが多数意見になる社会の仕組みをどうやつたらつくつていけるでしょうか。

**渡邊氏** やはり教育だと思います。食育基本法が今年から第2期に入つていますが、食育ガイドをつくるうと思つています。小学生に関しては、給食でしつかりと和食を食べさせることが大事ではないでしょうか。玄米を多少混ぜているところは、子供達のIQが増したり、おとなしくなつたという話もあります。それをあちこちで言つてまとと、米を作つている地域の組長さんが関心を持ってくれて、じゃあ地元の玄米でやつてみるかという方もいらっしゃいます。それからやはり、西洋医学に肩を並べるだけの統合医療の体系が必要だと思い、私は今度、統合医療大学院をつくろうと思っています。そ

**坂井氏** 食育に力を入れていかなければいけない時代だと思います。子供の味覚を育て、食材を選ぶ選食力も養つていかなければいけない。手作りの味を知つてもらうためには、家族と一緒に料理を作つたり、食事の時お手伝いをさせたりすることがとても大切だと思います。日本には素晴らしい和食という文化がありますので、もう一度見直す必要があるのではないかと思います。

**蓑輪氏** 去年、小学校の先生から聞いたのですが、女の子が熱を出したので帰

言を受けまして最後に1人一言ずつお願いします。

**岩崎氏** 私は40年間この仕事をやってきましたが、今月1日から50周年に向

てスタートしました。ここであと30

0年続けるための基礎づくりをしようと大風呂敷をひろげます。自利とは他

利を云う。人々や社会のためにやることが自分のためになるのです。そうしたら周囲がサポートしてくれる。そういう素晴らしい方が周りに集まつてくれるのです。そんなことを300年構想で食事道を広めるつもりで頑張つていきたいと思います。

—いまいち身体が、糖尿病の医師が克服したその秘訣とは—

## 今、よみがえる食養と生活習慣病



宅させようとしたら、「給食だけ食べさせて、お母さんは殆ど作ってくれない」と言つたそうです。そういう子達が今度は親になります。どういう将来になるのか、怖いですね。本当はもっと若い人達にこういう食育の話を聞いてほしいと思います。

兼平氏 食育と言つても実態が分かつていない感じですよね。服部幸應先生は、食育とは何を食べたらいいか悪いかをちゃんと教える、マナーを教える、食を通じてお百姓さんや地球の環境に感謝の気持ちと環境を守る気持ちを養うこと、それを教えることだとおっしゃつていてとても分かりやすく感心しました。

村松氏 今日お話しㄧだいた内容が若い人に1日も早く広く普及していくからと思つております。一人でも多くの人に普及するためには是非、お力を貸し頂きたいと思います。今日はどうもありがとうございました。

# 正しい食事が痛みを治す

医療法人健康会 おおあさクリニック 院長

内藤 貴文

私は整形外科医です。運動器(筋肉・骨・関節など)の痛みの治療が専門です。

私が診療をしていて気がかりなことは、膝の痛みで外来を受診される中高年の女性が増えていることです。

一例を紹介します。50歳の女性です。3週間前から次第に右膝痛が出現しました。患者さんは小柄でやや太り気味です。右膝をかばうように診察室に入つてこられました。

「私は週5日、5時間立ち仕事をしています。この仕事を10年間しています。膝が痛くなつたのは始めてです。怪我したことではなく、特に運動をして

いません。体重が1年間で5kg増えました」とのことです。

診察をすると、右の太ももの筋肉に張りがあります。右膝は少し熱を持ち腫れています。膝の内側を押すと痛みができます。レントゲン写真で膝関節の内側の軟骨が減つており、変形性膝関節症(膝の老化現象)の初期を示しています。患者さんの身長は155cmで体重は60kgで、適正体重を超えていました。

この患者さんの痛みの原因は、運動不足による太ももの筋力の低下と体重の増加による膝の軟骨への負担が限界に達したためと判断しました。



## 略歴

1954年北海道滝川市生まれ。1981年札幌医科大学部医学部卒業。専門は整形外科、リウマチ科、抗加齢医学、スポーツ医学。札幌医科大学整形外科、救急集中治療部助手を経て、1998年2月医療法人健康会おおあさクリニック(江別市大麻)の院長に就任し現在に至る。健康的に年齢を重ねるには、適度な運動と正しい食事、読書が大切であると考え、健康長寿を目指す方々を応援する医療を実施している。医学博士。日本整形外科学会専門医、日本リウマチ学会専門医、日本AKA医学学会理事・指導医・専門医。日本体育協会認定スポーツドクター、江別医師会理事。北翔大学非常勤講師。

患者さんに「少し立ち仕事を減らすことが必要です。痛みの原因は体重の増加です。体重を減らすことが一番大切です。適切な運動で脚の筋肉をつけましょう」とお話ししました。痛みを取るお薬とヒアルロン酸の関節内注射による治療を開始しました。

私は体重を減らすための食事療法を



指導します。「食事は和食にしましょう。ご飯の量は可能なだけ減らしてください。腹七分をめざしましょう。できれば白米より玄米食が良いです。ゆっくりと30回噛んで食べるといいです。白い食材である、漂白したパン、うどん、パスタなどをできるだけ控えましょう。間食に白砂糖入りの甘いお菓子を食べないことも大切です。」

この患者さんは食生活の改善に努力をしました。白米を玄米食に変え、炭水化物の摂取量を大幅に減らしました。大好きだった高カロリーのファーストフードを食べること、甘味料の多い清涼飲料水を飲むことをやめました。その結果、1年後に10kgの減量を果たし、すっかり膝の痛みが消えています。軽いスポーツを楽

しみ、仕事を元通り続けています。中高年女性の膝痛の原因は、そのほとんどが肥満と運動不足です。肥満を解消しなければ、薬と注射で治療を行つても、完全に痛みがなくなることはありません。治療により一旦痛みが軽くなつても、体重が減らず、運動をせず、同じ生活をしていると、また膝が痛くなつてきます。痛みが長年持続すると、膝の手術（人工関節置換術）を受ける可能性が増大しますし、歩くのに杖が必要になつたり、車椅子が必要になつてしまい、介護を受けなければ生活ができなくなつてしまうのです。

自分の体は自分で守らなければなりません。良い食生活と適度な運動と組み合わせて、適正体重の維持をして、100歳まで自分の足で元気に歩くことができる体を作りましょう。今からでも決して遅くはありません。



# 免疫力アップを目指して、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

人間には免疫力がそなわっています。免疫力とは、外敵から身を守る防衛能力です。免疫力を保つには、日々の食事がとても重要なのです。

## スカベンジャーで免疫力を強化する

人体の生命活動によって産出しつづけられる活性酸素は、細胞を傷つけ、病気にかかりやすくさせ、体の老化を進めます。

この活性酸素からからだを守ってくれるのがスカベンジャーです。スカベンジャーとは「掃除屋」という意味で、文字どおり体内で生じた廃棄物である活性酸素を除去する働きをします。

このスカベンジャーのもととなるのが、ビタミンA、C、E、そしてボリフェノールといった栄養素です。

体の防御器官である皮膚・粘膜を正常に保ち、感染症を予防します。また、活性酸素を除去します。

### ▽ビタミンE

過酸化脂質の生成、血液中にあるコレステロールの酸化を防ぎ、細胞の老化を防ぎ、末梢血管を広げて血行をよくします。

### ①体を冷やさない

体温が1°C上昇すると、免疫力が約6倍近く活性化するといわれ、体温は免疫力を大きく左右します。体温が下

## 免疫力をアップさせる生活のポイント

細菌やウイルスから人体を守る免疫システムの中で、重要な役割を果たしているのが腸内細菌です。

腸内細菌は、免疫力を高める善玉菌、免疫力を低下させる悪玉菌、そのどちらでもない日和見菌があります。

免疫力を向上させるためには、善玉菌を増やし、腸内の細菌バランスをよくすることが大切です。そこで役立つのが「食物繊維」です。食物繊維はその吸着性と粘性で、悪玉菌のもととなる毒素をキャッチします。さらに、その保水力によって毒素を薄めて体外に排泄させます。この一連の作用で悪玉菌の活動が抑制され、また一方で、善玉菌であるビフィズス菌の増殖を促進し、菌バランスを改善します。

### まとめ

ビタミンA C Eとポリフェノール、食物繊維をしっかりと、活性酸素から体を守り、免疫力アップを目指しましょう。

生活面でのポイントは一見簡単そうですが、続けるのは難しいことです。日々の積み重ねが大事ですので、免疫力アップのために毎日心がけましょう。

### ▽ポリフェノール

多くの植物性食品に存在する成分で、強力な抗酸化作用があり、発生した活性酸素を封じ込めて無害化します。発がん物質の活性化を抑制します。

がると、免疫をつかさどる細胞や酵素が充分に機能できなくなり、腸内では悪玉菌が増殖しやすくなります。免疫機能活性化ホルモンの分泌がうながされます。それによって、がん細胞などを攻撃するナチュラルキラー細胞が活性化されます。

## 免疫をつかさどる腸内環境 食物繊維で健全化

### ③適度な運動をする

体を動かすことによって、体内にウイルスや細菌が侵入してきたとき闘うナチュラルキラー細胞などの免疫細胞が、より活発に動くようになります。ウォーキングなどの有酸素運動がよいでしょう。

### ④たばこを吸わない

喫煙やその副流煙によって、煙が肺に吸収され、肺にある免疫細胞や肺組織に影響を及ぼします。とくに免疫系で中心的な存在であるマクロファージの働きが低下します。

### ②日常生活でおおいに笑う

笑うことが自律神経への刺激となり、免疫機能活性化ホルモンの分泌がうながされます。それによって、がん細胞などを攻撃するナチュラルキラー細胞が活性化されます。

油	A	材料 (2人分=6~7枚)
こしょう	長ねぎ	350g 大さじ1
粗塩	黒きくらげ	2g
ごま油	卵	1/6本
しょうゆ	くず粉	1/2個分
水	水	大さじ2
こしょう	A	大さじ2
適量	小さじ1/2	小さじ1/2
大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ2

スの地下茎であるれんこんは非常に生命力が強い植物で、古くからその薬効が知られており、免疫力を高めてくれるビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは熱に弱いですが、デンプンが多いため加熱しても相当量残ります。

2018.5.30  
修正

おひしゃんごとの  
おやき



Vol. 34



一般財団法人 食と健康財団  
管理栄養士 杉山 美和

■作り方

- (④) フライパンに油を薄くひき、(③)をおやき一枚につき大さじ2ほど入れて丸く平らにし、両面焼く。

(③) ボウルに(①)、(②)とAを入れて混ぜる。(くず粉は水で溶いてから入れる。)

(②) 干しえびは水につけて15分ほどもどし、みじん切りにする。黒きくらげも水にひたして20分ほどもどし、粗みじん切りにする。長ねぎもみじん切りにする。

(①) れんこんは皮をむいてすりおろし、10分ほど水きりする。

# 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17回食と文化フォーラムより（2011.4.10）

#### ・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

**財団賛助会員  
ただいま募集中!**

【個人會員】

1口 5,000円 1口以上

※口数に制限はありません。

#### ・「食と健康通信」の登刊

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

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

# 第18回食と文化フォーラム

# 食と運動から 見直そう健康の道

**日 時** 平成24年4月18日(水)  
**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 TEL (011)261-3311  
**入場無料** 定員500名

基調講演



# 笑門来福・食養来福 大笑いする顔には健康が来る ～笑いに学ぶ健康学～

**講 師 国立病院機構函館病院院長 日本笑い学会北海道支部長  
医師 伊藤 一輔 氏**

トーク・ショー



**講師** スポーツキャスター、マラソン解説者  
**金メダリスト 高橋 尚子 氏**

# Qちゃんの元氣の秘訣と夢 走って、食べて、耕して

コーディネーター

**池上 公介 氏** (学校法人池上学園理事長)

コメントーター

**内藤 貴文 氏**（医療法人健康会 おおあさクリニック院長）

# 伊藤一輔氏（国立病院機構函館病院院長）

**岩崎 輝明 氏**（一般財団法人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



一般財団法人 食と健康財団

食養生は生活習慣病を予防し、家族・国家の医療費の削減になります。歯のかみ合わせと認知症の関係、また歯周病を治すことで生活習慣病、肺炎、早産、認知症等の予防になります。さらには人生を楽しんでいる老年寄りは歯もいっぱいあり、唾液も出てきます。食養と口腔ケアは健康長寿にはとても大切なことです。

当財団は今後とも皆様とともに歩み、新しい風を発信していきたい。

「予防医療を徹底させ、国民一人一人が自分の健康に責任を持つようになれば医療費は減らすことができるんだよ」（『清貧と復興―土光敏夫100の言葉』出町譲著文藝春秋刊）。初めて就職したのが東芝で、土光さんは当時の社長でした。背は低くいが荒法師の風采で、オーラを発していました。土光さんが指摘の28年前の昭和59年度国民医療費は約15兆円、平成20年度は約34兆円。2倍を超えるました。驚異的な医療費の急増です。

昨年10月16日に開催した日本総合医学会北海道総支部のテーマは食養と健康長寿の道をテーマとして医療費の削減を訴え、健康な社会づくりを目指しました。今回はフォーラムの内容をダイジェストにしました。

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。