

# 輝

かがやき

No.42  
Jul.25.2014

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酵素ビル3F  
TEL (011) 736-3000 FAX (011) 736-3003  
<http://www.hokkaido-fst.or.jp>  
印刷/株式会社アイワード イラストレーター/櫻井裕美



第20回食と文化フォーラム  
さあ、人生100年時代  
日本を元気に若さで挑戦

健康情報(アルツハイマー予防に秘密のオイル！)  
マイクッキング

# 財団創立20周年記念

## 「第20回 食と文化フォーラム」から学ぶもの

一般財団法人 食と健康財団 理事長 道見 重信

記念すべき「第20回食と文化フォーラム」が基調講演に順天堂大学大学院

教授 白澤卓二氏、特別講演には安倍晋三首相夫人 安倍昭恵さんをお招きして4月13日(日)札幌グランドホテルに於いて開催されました。冒頭、20周年を記念して高橋はるみ北海道知事よりご挨拶をいただきました。「おいしい食」、「健康に貢献する食」、「安心・安全な食」を目指し食料基地としての北海道の役割をしっかりと果たしていきたい。またこのフォーラムが道民の更なる健康長寿に大変役立つと思えますと祝辞を述べられました。

白澤卓二先生は冒険家 三浦雄一郎氏の主治医として、また多くの著書を出版され、国民から注目されている方

です。

講演の柱として「食事」、「運動」、

「生きがい」が健康で老化を遅くして行くことができると話されました。特に食事については、アメリカカイスクン大学でのアカゲザル50頭を使ったカロリー制限の実験で、同じ栄養素でカロリーだけを70%に制限した食事を17年間与えたサルは70〜80歳でも毛にツヤがあり、顔にシワも少なく動作も若々しかった。他方、普通食のサルは老化し、見た目も動きも大きな差が出て、5年、10年後には更にその差は広がり、脳の前頭葉の委縮が見られ、全身の骨が骨粗鬆症でボロボロになっていた。細胞レベルでもカロリー制限のサルは活性酸素による損傷が少なく、

動脈硬化の危険性も低かったのに対し、普通食のサルは糖尿病に加え、ガン、心臓病、脳卒中が多く見られたと報告がありました。普段、私たちは如何に食べ過ぎによる、カロリーオーバー、更に運動不足の生活により、防ぐことの出来る生活習慣病を発生させているかを改めて認識し、反省をさせられました。

また、アメリカの原住民ピマインディアンという放牧中心の野外生活の原住民に政府がアパートを与え、ファーストフード中心の食事になったところ、子供を含めほとんど全員が肥満になり、それに反し政府に逆らって放牧を選んだ人達には成人病は全くなかったと報告されました。

とにかく安全な食を、また食べ過ぎない事、体を動かし、そしてときめきを持って生きることが「人生100年は夢ではない」と確信した講演でありました。

特別講演では、安倍昭恵夫人は首相の郷里の講演会の完全無農薬の農家さんに協力を頂いて米作りをされていること、更に作られた農作物を食べてほしいとの思いから「UZU うず」という店を経営されていることを披露されました。店をつくるにあたり、総裁選も重なり多くの人に反対され、お金もなく銀行に交渉して借り入れし、開店にこぎ着けた苦労話し、そしてガンバッテいる農家さんに日の目が当たるお店にしたいと抱負を述べられました。また、東北震災の取り組みや地方の過疎問題、どうすれば若者が住んでくれるのか、岡山県の上山という小さな村で若者たちがエネルギーも、食料も、医療も、教育も全部自給自足出来る地区をつくろうと独立宣言をして、昭恵夫人はその女王様にさせてもらったということでした。若者が少し

ずつ移住を始め再生に取り組んでいることが披露されました。また、昭恵夫人は医者も嫌いで、健康診断も殆ど受けていない、暴飲暴食もしますと本音を話され会場から笑いがあがりました。

私達の生活環境はどんどん便利さが増し、あたかも豊かで何の心配も無い世と感じられますが、冷静に見ればカロリーの60%は輸入に頼り国内外食品はどんどん化学化され、安い、旨い、簡単、便利と経済的な面が優先されています。

10年前、福岡県の養豚農家で死産が続きやっと生まれてきた子豚も奇形だったり、虚弱ですぐ死んだり、羊水はコーヒー色で濁っているという事がありました。農場主は実は豚の妊娠期間である114日前からコンビニの弁当を与えていました。消費期限の2時間前廃棄の弁当で特に問題の無い品質でした。しかし農場主は全部で250頭の子豚を亡くし、慌てて元の穀物の餌に替えたところお産はもとに戻ったとのこと。

お二人の講師がお話されていた食

事、運動、生活環境など人間本来の生き甲斐を大切に安心、安全な社会をしっかりと取り戻すことが今こそ必要であり、その努力の輪を広げていくことがフォーラムに参加した私達の責務と考えます。

## 道見 重信

一般財団法人 食と健康財団 理事長

1965年、大蔵省税務大学校卒業。大蔵事務官として東京国税局に奉職。1970年、専修大学第二商学部卒業。札幌の企業からの要請により北海道へ。1974年、創業者・岩崎輝明と出会い(株)玄米酵素の非常勤役員に就任。1984年、札幌青年会議所理事長に就任。1991年、札幌市議会議員にトップ当選以後三期トップ当選。2007年、北海道議会議員出馬し当選。2011年再選。1987年(株)玄米酵素に常勤役員として入社し、1992年、専務取締役就任。2012年、顧問に就任。同年(株)玄米酵素のグループ会社である(株)コーケン代表取締役社長に就任。一般財団法人 食と健康財団 理事長。



一般財団法人食と健康財団の平成26年度理事会・評議員会が5月15日(木)に京王プラザホテルで開催されました。

冒頭、道見重信理事長から、「4月13日に開催した第20回食と文化フォーラムは、3,960名の応募から1/4しか出席できない大変関心を持たれた歴史的な20回目としてふさわしいフォーラムだった。厳しい財政の中で開催できたことはたいへんありがたい。21回22回と充実させ、本州方面においても活躍の場を広げていきたい。」との挨拶がありました。その後、議事に入り、平成25年度の事業報告と決算報告について理事会に引き続き、評議員会でも慎重なご審議をいただき全ての案件が可決されました。

## 平成26年度 事業計画

### 基本方針

- 当財団は昨年8月で創立20周年目を迎えました。  
1993年(平成5年)8月12日に財団法人北海道食品科学技術振興財団として設立し、2006年(平成18年)7月に財団法人北海道食と健康財団と名称変更後、公益法人制度改革関連三法により、2010年(平成22年)4月から北海道で第1号の一般財団の認可を受け新財団へ移行し、現在の名称「一般財団法人 食と健康財団」となりました。
- 少子高齢時代 出生数は減少、死亡者数は増加  
2012年(平成24年)の出生数は約103万人、前年より約1万人減少。1899年の統計開始以降最少となり、若い人が減っています。死亡者数はおよそ約125万人(男性65万人、女性60万人)です。  
死因はそのうち約36万人が悪性新生物、心疾患が約19万人で、肺炎、脳疾患がそれぞれ約12万人です。  
死亡原因のトップの悪性新生物は約3.5人に1人が死亡しています。
- 生活習慣病の急増  
平成20年度の国民医療費は34.8兆円、人口一人当たりの国民医療費は27万円です。  
悪性新生物2.9兆円、高血圧性疾患1.9兆円、虚血性心疾患0.8兆円、脳血管疾患1.6兆円、糖尿病1.2兆円と8兆円を超え、一般診療医療費の3割にもなります。  
高血圧疾患は平成23年の患者調査によると906万人です。また糖尿病人口が950万人に増加しております。  
このように食の欧米化や食生活の乱れによって生活習慣病が急増しています。  
また、ノロウイルスや新型インフルエンザの蔓延など人々の健康を揺るがす事態も発生しています。
- これまで様々な観点から食品の衛生、食品の安全・安心の啓発活動、食生活の改善に関する調査研究や食育等をおこなうとともに、病気の予防と健康の増進に寄与することに努めてきました。  
平成26年度は食生活の改善と健康長寿、未病、運動や免疫システムとの関係等多角的な観点から調査・研究し、実践的なライフスタイル・健康生活に係わる啓発活動を推進していきたい。

### 事業計画

#### 1 調査研究

不特定多数の方々の病気の予防及び健康の増進に寄与することを目的とし、食品の安全性、食生活の改善及び食育などに関する書籍・資料を収集し、調査研究して相談業務・各種フォーラム及び情報誌発行など各種財団事業の推進に活用します。また、各種の講演会等に参加し情報収集します。

#### 2 広報活動

##### (1) 会報の発刊

不特定多数の方々の病気の予防及び健康の増進に寄与することを目的とし、専門知識を有する管理栄養士、医師、教育者、料理研究家等からの情報さらに各種フォーラムの情報をもとに、明るく読みやすい財団の広報誌「輝」を年2回程度発行します。

内容は各種フォーラム・大会の情報発信、管理栄養士からの健康情報提供、自然食料理教室・マイクッキングなど。

賛助会員、大学・短大、官庁、市町村教育委員会などの関係者に無料で配布します。

##### (2) 「食と健康通信」など食と健康に関する情報紙の発刊

不特定多数の方々の病気の予防及び健康の増進に寄与することを目的とし、タイムリーな各種情報をわかりやすい冊子にまとめて発刊します。

専門知識を有する研究者、専門講師、管理栄養士、医師、教育者、料理研究家等有識者からの情報を掲載します。

例 「日本の伝統食と発酵の食品」小冊子シリーズ  
(納豆、味噌、醤油、日本酒、漬物、玄米発酵食品など)  
「幸福な人生と健康」に関する冊子

##### (3) マスメディアの活用

不特定多数の方々の病気の予防及び健康の増進に寄与することを目的とし、ホームページで引き続き財団の事業活動内容の広報・啓発活動を実施し情報発信をしてまいります。

財団の1年間の事業報告及び収支決算書等、また事業計画・予算などもホームページ上に掲載します。

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

##### (4) 普及啓発事業

現下の経済状況にあって、賛助会員の入会・更新が低迷して、財団の運営

が厳しい状況にあります。

創立20周年キャンペーンとして賛助会員の入会増加、更新の増加を図ってまいります。

「食と文化フォーラム」、「食と健康フォーラム」「食と健康元氣ツアー」や「料理教室」の開催をはじめとする各種事業活動の機会を活用し、また、広報誌「輝」、「食と健康通信」の配布やホームページなど多様な媒体を生かして、財団の賛助会員の入会及び更新、会費納入に遅滞している会員のフォローも図ります。

#### 3 シンポジウム等の開催

##### (1) 「食と文化フォーラム」の開催

平成26年度当該フォーラムは毎日新聞社と共催して20回目、第20回目のフォーラムとなります。

テーマは「さあ、人生100年時代 日本を元気に 若さで挑戦」。

(フォーラムの概要)

日時 平成26年4月13日(日)午後1時30分開演

会場 札幌グランドホテル 無料

第1部 講演

演目 食と生活習慣 健康長寿の新知識

順天堂大学大学院医学研究科・加齢制御医学講座 教授 白澤卓二氏

第2部 特別講演

ファーストレディは語る

日本の未来のために、今 私たちができること

一耕して、食と健康づくり、そして一

内閣総理大臣 安倍晋三 首相夫人 安倍昭恵氏

なお、フォーラム終了後、財団設立20周年記念懇親会を開催します。フォーラムの要旨は5月の毎日新聞の紙面に掲載し、また広報誌にも掲載し賛助会員を中心に配付します。

##### (2) 各種食育事業の実施

日本総合医学会北海道総支部との連携による食養・予防医療・地域医療などに係る啓発事業を実施していきます。

日本総合医学会第8回北海道大会の概要は次のとおりです。

日時 9月28日(日)午後1時30分から

会場 「かでの2.7」(札幌市中央区北2条西7丁目)

入場料 1,000円

講師 第1部 講演

元北海道大学病院院長 浅香正博氏

胃がんの発症につながると指摘されるピロリ菌研究で国際賞を受賞。がんの原因は喫煙と感染によるものが25%ずつ、生活習慣病が40%弱、たばこをやめると感染源を断つことでがんの半分の原因は消えると指摘する。

第2部 講演

オテル・ドウ・ミクニ オーナーシェフ 三國清三氏

##### (3) 講習会・研修会等の活動

不特定多数の方々の病気の予防及び健康の増進に寄与することを目的とし、食品の安全性、食生活の改善及び食育などに関する「食と健康フォーラム」などの講演会・研修会等を各地域で開催あるいは後援します。

##### (4) 食と健康・元氣ツアーの開催

真の豊かな伝承的食文化を推進することを目的とし、①食に関する健康講座、②自然食と有機農産物の賞味・収穫体験事業を専門知識を有する管理栄養士等が同行し、次のとおり実施します。

春の部は6月27日(金)イチゴ狩り、初夏の健康ツアー

秋の部は9月25日(木)収穫感謝祭を洞爺の農園で予定しています。秋の部は収穫祭も同日に実施します。洞爺健康館での温泉を楽しんでいただきます。

参加者はそれぞれ40名。初めての方にも参加を誘いかけていきます。

##### (5) 料理教室の実施

不特定多数の方々への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、一般の方々を対象として開催あるいは広報誌などでクッキング情報を発信していきます。

また他団体の食養セミナー等の料理教室に参加します。

#### 4 食生活指導

専門知識を有する管理栄養士が不特定多数の方々の病気の予防及び健康の増進に寄与することを目的としフリーダイヤルをはじめ様々な機会を活用して、食品の安全性・栄養や健康相談をとおして食生活の改善及び食育などに関する食生活指導を行います。企業、団体等からの委託業務の実施もいたします。

以上

『さあ、人生100年時代 日本を元気に若さで挑戦』

第20回食と文化フォーラム

『さあ、人生100年時代  
日本を元気に若さで挑戦』

第20回食と文化フォーラム「さあ、人生100年時代 日本を元気に若さで挑戦」(毎日新聞社、一般財団法人食と健康財団主催)が4月13日、札幌グランドホテルで開催されました。第1部は、道見重信・同財団理事長、高橋はるみ北海道知事があいさつした後、順天堂大学大学院の白澤卓二教授が「食と生活習慣 健康長寿(アンチエイジング)の新知識」と題して基調講演を行いました。会場に詰め掛けた約1000人の観客は、時おり笑い声を上げながら、真剣に耳を傾けました。

第2部は、安倍晋三首相夫人の昭恵さんが「日本の未来のために今、私たちができること」と題した特別講演を行いました。その後、池上公介・同財団副理事長がコーディネーターとなり、講師の2人が会場の質問に答えました。





開会挨拶をする道見重信理事長

健康と幸福 周囲にも

一般財団法人 食と健康財団 理事長 道見重信

このフォーラムも20回を迎えました。それを記念し白澤先生と安倍首相夫人を講師にお迎えしたところ、4000人弱の申し込みがありました。白澤先生は「食が健康を左右する」として特に発酵食品をお勧めになつておられます。昭恵夫人は環境や食問題など実によく勉強され、米作りにも取り組まれていらっしゃいます。今日はお二人の話聞いて、道民の健康と幸せのために皆さんの周りの人たちにも広く啓蒙していただきたいと思っています。



来賓として来ていただいた高橋はるみ知事

食料基地の役割果たす

北海道知事 高橋はるみ氏

北海道は日本の食生活の向上に大いに貢献しています。北海道の食料自給率は約200%。「おいしい食」「健康に貢献する食」「安全・安心な食」。この三つの合言葉のもと、全道各地でさまざまな取り組みがなされています。これからも日本の食料基地としての北海道の役割をしっかりと果たしていきたいと考えております。このフォーラムは道民の皆様のさらなる健康長寿に変役立つと思います。盛会に心からお祝い申し上げます。



『さあ、人生100年時代 日本を元気に若さで挑戦』

第1部 基調講演

病気になるりたくないし、病院通いもしたくない 若くいたいし、若返りたい  
白澤卓二先生、教えてください！

食と生活習慣

アンチエイジング

健康長寿の新知识

順天堂大学大学院医学研究科・加齢制御医学講座教授 白澤 卓二氏

昨年5月に三浦雄一郎さんが80歳で3度目のエベレスト登頂に成功しました。頂上付近はデスゾーンと呼ばれ、いきなりそこに行けば3分で意識を失い、酸素ボンベがなければそのまま死に至る場所です。ところが三浦さんはそこで1時間ほど活動し、さらにそのうち三分の一は無酸素で作業をしていました。なぜ80歳がデスゾーンでこんな活動ができるのでしょうか。

世界で最も長生きした人は122歳で亡くなったフランスの女性です。120歳の誕生日に長生きの秘訣（ひけつ）を聞かれた彼女は「健康なこと。病気になるらないことよ」と答えています。病気をしない人が長生きする。予防医学が大事ということですよ。

彼女が40歳の時に20歳の一人娘と撮った写真でも、彼女の方が若く見えます。85歳からはなんとフェンシングも始めています。

彼女は、40歳で見た目のアンチエイジングに成功したと仮定して、細胞中の老化のプロセスも非常に遅く、通常の半分以下のスピードだった、85歳の時にはまだ感覚器の老化も始まっていなかったと考えられるわけです。

彼女が、40歳で見た目のアンチエイジングに成功したと仮定して、細胞中の老化のプロセスも非常に遅く、通常の半分以下のスピードだった、85歳の時にはまだ感覚器の老化も始まっていなかったと考えられるわけです。

介護予防を想定して

皆さんも40歳過ぎの同窓会に出た時のことを思い出してください。全く変わらない人、どこのおじさん？ おばさん？となっている人、はっきり差がついていませんか？



白澤 卓二 (しらさわ・たくじ)

順天堂大学大学院医学研究科・加齢制御医学講座教授

1958年神奈川県生まれ。82年千葉大学医学部卒業後、呼吸器内科に入局。同大学院医学研究科博士課程修了、医学博士。

東京都老人総合研究所病理部門研究員、同神経生理部門室長、分子老化研究グループリーダー、老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーを経て07年より現職。

専門は、寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学など。日本抗加齢（アンチエイジング）医学会理事ほか多数の役職就任。

著書は「100歳までボケない101の方法」「老いに克つ」など100冊を超える。毎日新聞木曜夕刊（北海道は土曜朝刊）に「100歳への道」を連載中。そのほか新聞・雑誌に連載記事、テレビ番組出演多数。



どこでその差がついたのでしょう。

皆さんも毎朝、鏡の前でアンチエイジングに取り組んでいらっしゃると思います。ほとんどが、夕方までもてばいいやというアンチエイジングですよ。でも本当のアンチエイジングは、鏡の向こうに10年後、20年後の「介護予防」を想定したものでなければいけません。若々しくエイジングした結果が介護予防、家族の手助けや施設が必要になってしまった人は要介護状態。

100歳の誕生日を迎えた時に、寝たきりグループと自分の足で歩き自分の頭で考えられる自立グループの二つに分かれているはず。後者をサクセスフルエイジング、寝たきりをアンサクセスフルエイジングと定義付けましょう。

今、日本には100歳以上の高齢者が5万人います。しかし、その中にサクセスフルエイジングはわずか18%しかいません。皆さんの中で10人が100歳を迎えたとして、自分で100歳の誕生会に参加できるのは、わずか1人ということになるわけです。

ですから、皆さんの選択肢はただ一つ、18%のサクセスフルエイジンググループに入るしかないのです。そこで、サクセスフルエイジング、アンサ

# 『さあ、人生100年時代 日本を元気に若さで挑戦』

クセスフルエイジングの人たちが60歳代、70歳代に何をしていたか、逆にアンチエイジングに成功している60歳代の人がその先どうなったかの追跡調査を行いました。

その結果、アンチエイジングの実践は「食事」「運動」「生きがい」の三つであることが分かったのです。皆さんがこの24時間以内にやるのが、どちらのグループに入るかの決め手となるのです。

## カロリー制限大切

一番大事なのは食事です。アメリカのウイスコンシン大学でアカゲザル50頭を使って、カロリー制限の実験を行いました。同じ栄養素でカロリーだけを70%に制限した食事を17年間与えたサルは、70〜80歳でも毛にツヤがあり、顔のシワも少なく、動作も若々しかったのに対し、普通食のサルは老化し、見た目も動きにも大きな差が出ました。5年後、10年後にはさらに差が広がり、制限食のサルは老化がほとんど進んでいないのに比べ、普通食のサルは脳の前頭葉の萎縮が見られ、全身の骨が骨粗しょう症でボロボロになっていました。

細胞レベルでも、制限食のサルは活

性酸素による損傷が少なく、動脈硬化の危険性も低かったのです。糖尿病もいませんでした。普通食のサルは糖尿病に加え、死因のトップスリーであるがん、心臓病、脳卒中が多く見られました。

すべてこれから24時間以内に皆さんが食べるカロリーが関係しているという事です。食べ過ぎるな、という話です。たぶん皆さんは今日や明日は食べ過ぎに気をつけるでしょう。明後日はどうでしょう。人生は三日坊主との

戦いです。三日坊主を克服できた人だけがサクセスフルエイジングのグループに残っていけるのです。

## 三日坊主防ぐコツ

そこで今日は、三日坊主を防ぐ四つのコツを教えましょう。一つ目は「野菜や海藻から食べる」。野菜にはカロリーがないのでこれでお腹をいっぱいにする。二つ目「よくかむ」。一口30回かむのが理想です。三つ目「3食規則正しく食べる」。朝食を抜くな、と

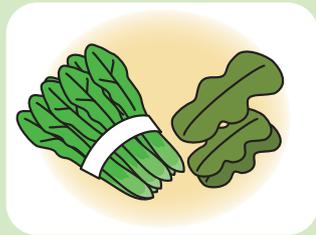
## 食べ過ぎを防ぐ3つのコツを覚えよう!

食事がおいしいのは健康の証しでもあります。油断をすれば、食べ過ぎに。そこで無理して食事量を減らすより、「4つのコツ」を参考に、食べ過ぎずに済むコツを覚えましょう。

### ①よく噛む(一口30回)



### ②野菜や海藻から食べる



### ③食規則正しく食べる



### ④1人前ずつに分ける





いうことです。インスリンというホルモンの効きのいい人と悪い人がいて、100%の確率で効きのいい人がサクセスフルエイジングに入ります。この人たちは必ずいい朝食を食べています。四つ目「1人前ずつに分ける」。飲み放題、食べ放題をするなどということですね。

表を見てください。玄米と白米、さつまいもとじゃがいもなど、それぞれ左右が対になっています。どちらを食べたいですか？ 白米グループを選んだ人は食べ放題には行かない方がいい

です。そのグループに共通の条件は、すぐ血糖値が上がることです。血糖が急になるとインスリンがついていけず多量に出ます。それが60分ぐらいで効いてきて、今度は血糖値を余計に下げてしまうのです。

### 生活習慣で病気予防

皆さんの体形は、食べ物と生活習慣で出ています。ピマインディアンという放牧中心の野外生活を送っていたアメリカ原住民がいます。政府が彼らにアパートを与え、ファーストフード

中心の食事になったところ、子供を含めほとんど全員が極端な肥満になりました。しかし、政策に反対して昔ながらの放牧生活を選んだピマインディアンには、同じ遺伝子を持ちながら成人病は全くありません。生活習慣が病気をつくっているのです。

もう一つ、アメリカの小麦も肥満の原因です。品種改良を繰り返した結果、グルテンというたんばく質を多く含んだ全く別物の小麦になりました。それを使うとパンもふわふわになります。しかしアメリカでは今、グルテンアレルギーが100人に1人の状態になり、レストランでもグルテンフリーのメニューが出てきます。日本では小麦の60%が輸入で、その中の80%が品種改良した小麦なのです。

さてサクセスフルエイジングのグループに入るには頭がしっかりしてい



『さあ、人生100年時代 日本を元気に若さで挑戦』

なければなりません。ミックス野菜ジュースを飲むことがアルツハイマー病の予防になります。50歳の誕生日を迎えた日から毎日飲むのが理想です。市販のものではなく、ミキサーを使い自分でつくりましょう。皮に予防の栄養素が多く含まれているので、皮ごと、丸ごと入れることが大事です。

ココナツオイルに含まれる中鎖脂肪酸もアルツハイマーに効果があります。あとはやはりかむことです。かむことが脳のアンチエイジングになります。ガムをかむだけでも認知機能の記憶テストの成績が上がるのが実証されています。さらにかむことで満腹中枢が刺激され、カロリー制限もできます。

今日はアンチエイジングに必要な食事、運動、生きがいのうち食事についてお話ししました。とにかく食べ過ぎない、体を動かしてときめきをもって生きる。それを24時間以内にやるかどうかで100歳になった時にどちらのグループに入るかの勝負が決まるということなのです。

三日坊主にならないように、毎晩体重を量る時に、体重計の前に四つの約束を張ってそれを見ながらがんばっていただきたいと思えます。

血糖値が上昇しやすい食品としにくい食品

	血糖値が上昇しにくい食品				血糖値が上昇しやすい食品			
主食	 玄米	 全粒粉のパン	 ライ麦パン	 そば	 精白米	 食パン	 フランスパン	 うどん
野菜	 さつまいも	 グリーンピース	 トマト	 ブロッコリー	 じゃがいも	 かぼち	 とうもろこし	 にんじん
果物	 パパイア	 イチゴ	 リンゴ	 グレープフルーツ	 パイナップル	 ブドウ	 バナナ	 すいか
その他	 牛乳	 ヨーグルト	 ココア	 ゼリー	 アイスクリーム	 煎餅	 果物ジュース	

ファーストレディは語る

# 日本の未来のために 今、私たちができること

― 耕して、食と健康づくり、そして ―

安倍晋三首相夫人 安倍 昭恵氏



## 肥満は命に直結

私は若い頃から北海道にはスキーなどでよく来ていました。札幌出身の友人もいました。彼は東日本大震災のあと気仙沼に移住して被災地のために取

り組んでいました。最初に出会ったのは居酒屋で、冬なのにすごい汗をかいていたので「なぜそんなに汗をかいているの?」と聞いたたら「太ってっから」。数度そんなやりとりをしてすっかり仲良くなり、被災地で何度も一緒に助けってもらうようになりました。「やせた方がいいよ。死んじゃうよ」と冗談で言ったりしていたのですが、体調を崩して札幌に戻り、病院に通いながら気仙沼と行き来するようになりました。ところが、いつものような冗談まじりの会話を電話でした翌日、彼が心筋梗塞で急死したとの連絡が入ったのです。46歳で体重は140<sup>キロ</sup>でした。本気でやせると、もっと早く言ってあげていれば良かったと後悔しまし

## 安倍 昭恵 (あべ・あきえ)

1962年東京生まれ。聖心女子専門学校英語科卒業。立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科修了。電通新聞局勤務を経て、87年安倍晋三氏と結婚。

06年安倍首相(第90代)の韓国・中国訪問でファーストレディとして実質的な外交デビュー。12年12月安倍氏の第96代首相就任により再びファーストレディとして活動。

趣味はランニング、ゴルフ、お米作り、薙刀。12年10月東京・神田に居酒屋「UZU」を開店。ミャンマーの寺子屋支援にも力を入れている。著書に「安倍昭恵の日本の美味しいものを届けたい!」。



『さあ、人生100年時代 日本を元気に若さで挑戦』



photo by SEBUN CREATIVE

た。

今、肥満の方が増えているとのこと  
です。肥満は命に直結することを彼の  
死を通して改めて知りました。多くの  
人に伝えていかなければと思っています。  
す。

アメリカでも肥満が増えています。  
ミシェル・オバマ夫人は子供の肥満に  
取り組まれていらっしやいます。私は

日本の和食が肥満対策に良いのではと  
思っているので、ミシェル夫人と何か  
一緒に取り組みができればと考えてい  
るところです。

農家と協力し米作り

私はバブル時代を生きてきました。  
高級レストラン、高級ワインという生  
活で、体にいいものより美味しいもの

を食べたいという気持ちでした。とこ  
ろがなぜか、震災の少し前くらいか  
ら、これから生きていくには自給自足  
が大切なのだと思感的に感じ、周りの  
人たちにも自給自足を呼びかけ始めた  
のです。

その後、あの大地震が起こりまし  
た。あつという間に町からあらゆる食  
べ物が無くなりました。震災後もしば



らく不足状態が続きました。私はその状況を見て都会は弱いなと思いました。主人の選挙区は山口県で農家や漁業にたくさん知り合いますが、そうした知り合いをもたない都会の人は、買い物ができないと生きていけないことが分かったのです。これからはやは

り自給自足だ、皆に納得してもらいためには説得力をつけなければ、との思いから、11年6月に主人の後援会の完全無農薬の農家さんに協力をお願いして米作りを始めました。田植え、草取り、稲刈り、はざ掛けをして初めて自分で作ったお米を食べ

た時は、なんておいしいんだろうと心から感動しました。そこで翌年は周りの若い人たちにも声をかけてみました。すると東京から若い人たちが手伝いに来てくれて、皆こういうものをどこかで求めているのだなと感じました。

大手企業に就職しても、精神的に疲れて仕事ができなくなった人も多いと聞いています。そういう人たちにもぜひ参加していただきたい。はだしで田んぼの中に入ると、自分が天と地をつないでいる自然の一部なのだと感じられ、小さな悩みなどは忘れて無になります。これからも多くの人を誘って農業をやっていきたいと思っています。

さらに今年は酒米も作って、会津若松の酒造さんに頼んで大好きなお酒づくりもしてみたいと考えています。山口で作ってもよいのですが、山口は長州です。会津と長州の関係はご存知のようにあまり良くありません。私たちは「長州友の会」をつくり、震災のあと何度も会津に、山口県のサザエやまぼこを「今こそ長州にお手伝いさせてください」と届けてきました。また山口の柳井縞、岩国玖珂縮がぢぢみ、そして会津木綿でモンペなどをつくって農作業着のファッションショーを開催し、会津若松の市長さんを山口にお招きして

## 『さあ、人生100年時代 日本を元気に若さで挑戦』

手をつないで一緒にランウェイを歩きました。国内外に多くの問題がある今、世界の平和を語る前に国内で争っていてどうするんですか、まずは会津と長州が手を取り合います、そのための平和の象徴のお酒にしましょうと呼びかけました。

### お店を開き勉強に

私はお米作りをきっかけに、皆さんにもそれを食べて欲しいとの思いから、「UZU（うず）」というお店をオープンいたしました。そこでは無農薬、路地物、無添加、国産の食材をお出ししています。私自身は食にこだわりがあるわけではないのですが、食の専門家に指導してもらった結果、ものすごいこだわりの店になってしまいました。でもそのおかげで、スーパーなどで無添加のものがなかなか買えないことに初めて気づくなど、勉強させていただいているところです。

私はずっと自分の人生は50歳で変わると思ってきました。12年がちょうどその年にあたり、さあここから自分の人生を生きるのよと思っていた矢先、主人が総裁選に出ることになりました。お店は多くの人に反対され、お金もなかったので銀行からも借り入れま

した。でもお店を始めたことで今まで気づかなかったいろいろなことが見えてきて、自分にとって良かっただと思っています。日本にはコッコツと良いものをつくっておられる農家さんが多いので、そういう所に日の当たるようなお店にしていきたいと思っています。

### 「心の防潮堤」作らない

もう一つ私が今取り組んでいるのは防潮堤問題です。東北の海岸線320キロに最高14・7メートルの高さの防潮堤を造



る計画が進んでいます。美しい東北の海が見られなくなってしまうほか、森から流れ込む養分がコンクリートで遮断され、海の生態系が変わってしまう危惧もあります。

この問題に取り組み始めたころ、ある若者から、自分はカキの養殖で被害に遭い、防潮堤はカキにも影響があると訴えてきたが誰一人本気で取り組んでくれない、誰も信用できないと言われました。私はそれを聞いて、環境も問題だけれど若い人たちが人を信用できなくなるこのの方がよほど問題なんじゃないかと思いました。

心の防潮堤、コンクリートの壁が皆

さんの心の中にも出来てしまっているのではないか。被災した人とそうでない人、原発事故の補償でお金を受け取った人ともらっていない人、若者とお年寄り、みんな違っていたりする。でも高校生たちがいい意見を持っているのが救いです。未来を担っていくのは自分たち、自分たちが住みたい町をつくってほしいと声を上げ始めています。

被災地に限りません。過疎の町がどんどん増えています。どうすれば若い人たちが住んでくれるのか考えなければなりません。岡山県の上山という小さな村で、若者たちがエネルギーも食糧も医療も教育も全部自給自足できる地区をつくろうと、独立国宣言をしました。若者が少しずつ移住を始め再生に取り組んでいます。私はその女王様にさせてもらったのですが、これからはそういう人たちが生き残っていく時代が来るのではないかと思っています。

私は薬も医者も嫌いで、健康診断もほとんど受けていません。暴飲暴食もします。51歳まではなんとか健康でやってまいりました。でもこれからは少しカロリーに気をつけ、本当にいいものを自分でつくり、安心な食べ物を

食べて少しゆっくりした生活を送る。それを何年か後の夢にしたいと思っています。

最後に、主人は潰瘍性大腸炎を高校生の時に発症し、何回も入院してきました。でも世界にとって大切なこの時期に再び総理にさせていただいたのは、神様からの天命だったのだと思っています。食も健康も環境もすべて含めて、日本がリーダーシップをとっていくことが地球に必要なことだと確信



閉会の挨拶をする毎日新聞北海道支社長・齊藤善也氏

しておりますので、家庭内野党と言われようが自ら信じた道を進んでいきたいと思っています。

『さあ、人生100年時代 日本を元気に若さで挑戦』

会場から活発な質問

# 「ときめき」得るには 大きな愛情で

**池上副理事長** まずお酒の飲み方のアドバイスをお願いします。

**白澤教授** ワインで乾杯する

と食事会に、とりあえずビールで乾杯すると飲み会になります。赤ワインに含まれるレスベラトロールという成分が長寿にいいので赤ワインが良いと思います。



**池上副理事長** これからの北海道に何を期待されますか。

**昭恵夫人** 免許が必要ですが、ぜひ北海道で麻の栽培をしていただきたいと思っています。麻は日本の文化で、波動が高く天と直結した植物だと思います。

**池上副理事長** 「ときめき」を得る方法を教えてください。

**白澤教授** ときめくにはターゲットが必要です。大きな愛情を投げかければ大きなときめきが返ってきます。

ターゲットは花でもペットでも構いません。投げて返ってくるキャッチボールが脳の中に変化を起こすのです。

**池上副理事長** 首相は「美しい日本をつくる」と話されていますが、それはどのようなイメージですか。

**昭恵夫人** 日本人が美しさを感じる価値観は外国人とは違うように感じています。豪華な宮殿や宝石などより、伊勢神宮の静謐（せいひつ）さ



みたいなもの、美しさを感じ取れるのが日本人で、そこを私は大切にしたいと思っています。



● 講師  
白澤卓二先生



● 講師  
安倍昭恵氏



● コーディネーター  
一般財団法人 食と健康財団  
副理事長  
池上公介

**池上副理事長** 日本の美はマイナスの美と言われます。取って取って、最後に残るエッセンス、それが美しい日本だと思います。ありがとうございます。





# アルツハイマー予防に 秘密のオイル！

一般財団法人 食と健康財団 管理栄養士 遠藤 美貴



## ココナッツオイルの 魅力発見！

第20回食と文化フォーラムで講師の白澤先生から紹介されたココナッツオイル。まだまだ、なじみの薄い食品ですが、多くの健康効果が知られています。

ココナッツオイルとは、ヤシ油のこと。ヤシ油と聞くと石鹸や洗剤を思い浮かべてしまいがちですが、東南アジアを中心とする諸外国では、古くから食用として用いられてきました。ココナッツオイルの健康効果としては、アルツハイマーや生活習慣病の予防、ダイエット効果などが報告されています。

## 秘密は中鎖脂肪酸

ココナッツオイルは、肉類にも含まれる飽和脂肪酸に分類されます。飽和脂肪酸といえ、とり過ぎると中性脂肪やコレステロールを上昇さ

せ、動脈硬化との関連が高いことでは知られています。しかし、ココナッツオイルに含まれる【中鎖脂肪酸】は、体内で分解されやすいので脂肪を付きにくくする効果があり、いわゆる善玉コレステロールを増やしてくれるといわれています。

白澤先生の講演でも紹介されたとおり、脳の神経細胞は、グルコース（ブドウ糖）をエネルギー源としますが、アルツハイマー病になると、グルコースを使えなくなってしまう、脳にエネルギーが供給されない状態になってしまいます。ところが、脳の神経細胞にはケトン体といつて、もうひとつエネルギー源となつてくれる物質があります。このケトン体は、【中鎖脂肪酸】からできるので、まさに、【中鎖脂肪酸】はアルツハイマー病にとつても強力な助っ人といえます。

## 天然のものを

中鎖脂肪酸はココナッツオイルの

他にも、母乳、牛乳、乳製品の脂肪分に含まれる天然の成分です。母乳に含まれているということは、赤ちゃんが食べても安心な成分といえます。しかし市販の油の中にも【中鎖脂肪酸】を含む製品があり、からだに脂肪が付きにくいというキャッチコピーで植物油を精製、加工した油も出回っています。こちらには乳化剤や酸化防止剤なども含まれていますので選ぶときには注意が必要です。

そういった点では、やはり【中鎖脂肪酸】をとるには、ココナッツオイルが安全で安心して使える食材といえるでしょう。また、身体によいことがいっぱいなのでココナッツオイルですが、とり過ぎには気をつけたいものです。油は1日にスプーン1〜2杯を目安にとりましょう。

使ったことがない特別な油と思いがちですが、炒め物などにも利用できますので、まずは一度お試しあれ！ 次ページのマイクッキングでは、ココナッツオイルを使ったレシピを紹介しています。



## バナナとナッツのケーキ

### ■材料(18cmパウンド型1台分)

玄米粉	100g
ベーキングパウダー	
(アルミフリー)	小さじ1/3
ココナッツオイル	60g
きび砂糖	50g
卵	1個
バナナ	2本
好みのナッツ	
(くるみ、アーモンドなど)	30g

### ■作り方

1. パウンド型にクッキングペーパーを敷く。卵を室温に戻しておく。オーブンは180℃に予熱する。
2. 玄米粉とベーキングパウダーを合わせておく。バナナはフォークの背で潰くつぶす。ナッツ類はから焼きして、粗く刻む。
3. ボウルにココナッツオイルを入れて空気を入るようになめらかになるまで泡立て器かハンドミキサーで混ぜる。
4. きび砂糖を2、3回に分けて入れ、その都度よく混ぜる。
5. 卵を溶いて、少しずつ加え、生地が分離しないように混ぜる。さらにバナナを加えて混ぜる。
6. 2の粉をふるい入れ、ナッツを加えてヘラでざっくりと混ぜる。
7. 型に生地を入れ、表面を平らにする。180℃のオーブンで約35分焼く。竹串を指して何もついてこなければ出来上がり。

### ポイント

ココナッツオイルは約25℃以上で液体になります。液体でつくる場合は、卵↓砂糖↓ココナッツオイル↓バナナの順にいれましょう。でき上がりは軟らかいので、型に入れたまま冷めます。いつもパウンドケーキやマフィンなどを作っている方は、バターや油をココナッツオイルに変えるだけで、いつもとは違った風味のお菓子ができますよ。

## 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20回食と文化フォーラムより(2014.4.13)

・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「食と健康元気ツアー」

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、今金町、森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。

※期間はご入金の月より1年間とします。

・「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

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

# 日本総合医学会 第8回北海道大会

世界の哲人が語る 医学のDR.浅香と料理のDR.三國

## あなたの健康と美味・食育へのあくなき挑戦

日時 平成26年9月28日(日) 開場 13:00 開会 13:30 閉会 16:30 会場 かでる2・7 札幌市中央区北2条西7丁目 TEL 011-204-5100 入場料 1,000円(税込)



第1部 講演 浅香先生 教えてください  
**胃がんは予防できる**  
病気になっているというのですが  
どのようなことをしたらいいですか  
講師 医学博士 浅香 正博氏



第2部 講演 からだのなかからきれいになる  
**ミクニごはん**  
日本人の食生活・食環境とミクニ流食育  
加工食品ばかりで、こどもの味覚はどうなってしまうのか  
講師 オテル・ドゥ・ミクニ オーナーシェフ 三國 清三氏

懇親会 大会終了後、講師を囲んでご参加の皆様との懇親会を開催しますので、是非ご出席ください  
時間/17:00~18:30 会費/5,000円(振込み) 会場/ホテル札幌ガーデンパレス 4階 平安 札幌市中央区北1条西6丁目(道庁南側) 電話/011-261-5311

### 申し込み方法

FAXでお申込みのうえ、下記口座にご入金ください。入金確認後、9月1日(月)以降に入場券(お葉書)を発送いたします。

# FAX 011-736-3003

- 申込先: **日本総合医学会北海道総支部**  
(一般財団法人 食と健康財団内)
- 入場券: **1,000円**(税込)
- 懇親会: **5,000円**(税込) (振込手数料はご負担ください)

お振込み先	
郵便振替 口座番号	<b>02740-2-97064</b>
加入者名	<b>日本総合医学会北海道総支部</b>

入場券の申し込み枚数	枚	金額	円	合計
懇親会の申し込み枚数	枚	金額	円	

大会に参加される方のお名前		懇親会に出席される方は ○印をつけてください
(フリガナ) お名前	お電話	— —
ご住所(〒 — )	FAX	— —

お問い合わせ先: 日本総合医学会北海道総支部事務局 (岩崎・遠藤) TEL 011-736-3000 FAX 011-736-3003



一般財団法人 食と健康財団  
専務理事 岩崎 謙司

「我々は何処から来たのか、我々は何か、我々は何処に行くのか」  
(後期印象派 画家ゴーギャン)

今回の財団創立20周年記念フォーラムはとても活気に満ち溢れ、日本の未来に大きな希望とメッセージを発信するものとなりました。

平成25年(2013年)年8月で財団創立20年、今年の平成26年(2014年)4月13日の「食と文化フォーラム」(毎日新聞社と共催)が第20回目の記念フォーラムとなります。

財団のこれまでの蓄積とアイデンティティ、そして未来の方向性を確かなものにするために、一歩一歩地味でも積み重ねていくことが大切です。さて、人生の後半で悩まされる病気はいずれも予防が可能とされています。

「健康意識が高くて、正しい知識を持っている人」が病気のリスクを回避でき、そのために「何を、どう選び、調理し、食べたか」病気を防げるか、白澤先生はお話をされました。

「食事によって人間の身体は作られている、何を食べるか」という意識をきちんと持つのはとても大切という考えのもと、「昭恵米」はじめ国産食材、無添加食材など安心安全な食材による食事など様々な情報を基地(「UZU」という居酒屋)から昭恵さんは発信しています。若者の新しい動きも紹介されました。

私たちの未来は希望に満ちています。

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。

## 編集後記