

輝

かがやき

No.47
Jan.25.2017

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／㈱アイワード イラストレーター／櫻井裕美



食と健康フォーラム 2016

食文化のグローバル化時代!

～^{アス}食の安心、安全、そして健康の未来は!!～

社会環境変化と食事道

一般財団法人 食と健康財団 理事長 道見 重信

新年明けましておめでとうございま

す。心より初春のお慶びを申し上げます。アメリカ国の次期大統領トランプ氏の誕生、北朝鮮による核、ミサイルの度重なる実験、英国のEU離脱、テロの恐怖等等、世界の社会政治環境の変化は目まぐるしいものがあります。

国内に於いては将来の社会福祉、TPP、デフレ脱却に向けた経済政策、少子高齢化対策等課題が沢山あります。

北海道は台風の上陸による大きな被害、日照不足による不作等がありました。オリンピックの多くの選手の活躍によるメダル獲得は次の東京オリンピックに繋がる明るい出来ごとです。更に北海道日本ハムファイターズの日本一、コンサドーレ札幌の優勝は子供たちに大きな夢と希望を与えてくれます。

ものと思います。

さて、当財団も平成28年度計画は順調に実施されており、「食と文化フォーラム」は札幌市以外には大阪市、新しく名古屋市でも実施することが出来ました。今年も平成29年度計画として新しく那覇市、高知市、仙台市に開催すべく予定で準備しております。

大きく変動する国内外の社会環境の変化は食の分野に於いても、残念ながら益々悪化の方向に加速する一方です。

簡単、便利、安くて、旨い、美しいこの魅力は残念ながら日本の経済、生活環境の変化により食文化の精神を歪め、食事道の道から外れたものとなっています。

その結果及ぼす影響は、**健康**と言う人間にとって一番重要なものを置き去りにしてしまっています。福岡県の

養豚農家がコンビニの消費期限前の廃棄弁当を与えた事により奇形の子豚が生まれたり死産したりという平成26年5月号の日本総合医学会が発行する「月刊総合医学」の記事を以前の輝でも紹介しました。

政府も食の化学化が人間に及ぼす影響があるものと考え、環境省を中心に通称エコチル調査として全国10万人の妊婦さんと子供が13才になるまでの間追跡調査し科学物質の健康に及ぼす調査を2011年から実施しております。さて、食変化の中で注目すべきは世界広しと言えども、一カ国の主食の米が僅か45年から50年位で半減した国は私の知り得る限りでは日本以外にはありません。食の欧米化、世界化、工業化によって輸入食品、化学物質が雪崩を打つように押し寄せ日本人が大切

にしてきた日本の精神文化、米を中心とした「食事道」が危機状態となっており。今こそ日本の精神文化の取り戻しをしなければなりません。

世界農業遺産に登録された佐渡の里山、能登の里山里海等が登録されたこと、また日本の和食が世界無形文化遺産として登録されたことは日本の自然の尊重、日本の精神が生かされたものと高く評価されます。押し寄せる社会環境変化の中で食事道を啓蒙、発展させることが当財団の目的である食の安全と健康をテーマとして活動する意義があります。厳しい財政の中で財団を支えて頂いている賛助会員の皆様にはこれからも大きな支えとなってご協力頂きます様に、そして今年が財団にとっても皆様にとっても昨年以上に活躍出来ます様祈念申し上げ新年のご挨拶といたします。



食と健康フォーラム 2016大阪

「食文化のグローバル化時代！」 食の安心、安全、そして健康の未来は！！

昨年に引き続き、食と健康フォーラム
が大阪市の朝日生命ホールで開催されま
した。

2016年9月3日、最高気温が34℃
という真夏日の中、会場には235名の
お客様が来場し、大きな賑わいを見せま
した。

食と健康財団道見重信理事長のあいさ
つの後、第1部では、教育・食育アドバ
イザー大塚貢氏が基調講演を行いました。
第2部では島村トータル・ケア・クリ
ニック院長の島村善行氏が、がん治療に
携わってきた経験と莫大な資料、エビデ
ンスを基にこれからの健康増進、維持に
ついての具体的な行動を示されました。
講演の様様をお伝えします。



司会を務めた食と健康財団 事務局 澤井徹



開会のあいさつをする食と健康財団理事長 道見重信

「食文化のグローバル化時代！」～食の安心、安全、そして健康の未来は!!～^{アス}

第1部 基調講演 大塚先生講演

授業の改革・給食の改善・環境教育の3本柱の取組で子どもは蘇る

真田町の奇跡

いじめ・非行ゼロ、生活習慣病予備軍ゼロと学力の飛躍的な向上

元長野県旧真田町教育長、元長野県上田市教育委員長、現教育・食育アドバイザー 大塚 貢 氏

厚労省で全国の高校生を検査をしたところ男子44%、女子42%が生活習慣病予備軍になっていることが分かりました。その子たちが病気になるのなら、年離れた親が面倒を見なければいけません。医療費もどんどん上がって、今40兆6百20億円、介護費が9兆5千億ぐらい。毎年1兆円ぐらいずつ増えています。

私は長野県で校長として荒れた学校へ赴任することが多かったです。非行、犯罪、いじめ、キレルのは当たり前。私はその原因はまず先生たちの授業にあると考え、授業改善を訴えて研究授業を何度もやりました。するとや

がて素晴らしい授業をしてくれるようになり子供の姿も変わってきました。でもまだ非行、いじめが起きる。最初はその原因が分かりませんでした。

ところが、水泳や陸上、格技、球技などの大会を見に行くと、コンビニ弁当やカップラーメン、菓子パンを食べている子が多いことに気づきました。これだなと思い、その子たちを調査したところ、キレル、いじめる、無気力、学力低下、不登校など何かに該当する子が多かった。はっきり傾向が出てきたのです。

それで、本格的に食の調査をすると、朝飯を食べてこない子に問題が多



大塚 貢 (おおつか・みつぐ)

元長野県旧真田町教育長、
元長野県上田市教育委員長
現 教育・食育アドバイザー

1936年、長野県に生まれる。信州大学卒業後、中学校教員、都内での会社員生活のあと長野県に戻り、県教育委員会指導主事、中学校教頭を経て、92年から中学校校長を務める。97年、旧真田町教育長就任。市町村合併後、06年より上田市教育委員長。07年退任後、教育・食育アドバイザーとして活躍中。07年に文部科学大臣表彰、09年に瑞宝双光章を受賞。著書に「ごはんがこども達を変えた」(毎日新聞社北海道支社)「給食で死ぬ」(コスモ21)「奇跡の食育」(美健ガイド社)がある。



弁当やカップラーメンやハンバーガー、焼肉。油と脂肪しか取ってない。血液中のヘモグロビンが肉の脂肪と結合して血がドロドロになり、脳へ酸素や栄養が行かなくなり脳の働きが低下してしまうんですね。

そこで、PTAで血をきれいにする野菜、EPAやDHAを多く含む青魚を家庭で食べさせてくれと頼みましたが、親は面倒くさい、食べたくないと聞いてくれませんでした。それから学校でやるより仕方がないと、給食にイワシの甘露煮やアジの干物、サバの味噌煮などを取り入れようとしたら、今度は先生たちが大反対。でも栄養士の先生が32歳で心筋梗塞で亡くなった方の心臓の写真を大病院から借りてきました。私は若死にしたければ今の食事を続けろ、それは自業自得。だが子供の健康の責任は誰が取るんだと言いました。その結果、先生たちは変わりました。まず給食を5食米飯に切り替えました。そして地元の無

農薬、低農薬の米や野菜、なるべく安心安全な魚を多くした内容に切り替えただんですね。

1年たつ頃には、校舎内に沢山落ちていたたばこの吸い殻が無くなりました。2年目の終わりには60〜70人いた不登校が2人に減り、非行、犯罪もゼロになった。そして本を読む子が増え、全国作文コンクールで毎年、1位や2位をとるようになりました。

それから、荒れている学校は殺伐としていて潤いが無い。私は凶悪事件を起こした学校やいじめで自殺者が出た全国の学校を調べて回っていますが、そうした学校には共通して潤い、心を癒やすものがありません。私の赴任した当時の学校にも無かった。それで、校長命令で花壇作りを始めました。最初はみんな嫌がって水やりもしてくれませんが、春に花がきれいに咲いたら子供の心は変わってきましたね。命というものを花を通して感じるようになってきた。休みの日に自ら登校して草むしりや水やりをするようになった。2年目からは全国花壇コンクールで毎年、文部大臣賞を取るようになった。

平成9年に私は真田町の教育長になりました。やはり学校が荒れに荒れて

いことが分かりました。夕飯は大体19時から20時。学校の給食は12時半なので、16時間ぐらい何も食べないことになりました。空腹になると人間はイライラしますよね。

それから、血をきれいにするものを食べていない子が多かった。コンビニ

「食文化のグローバル化時代！」～食の安心、安全、そして健康の未来は!!～^{アス}

いました。授業改善、食事の調査をしたらやっぱり同じ結果が出る。荒れた子供がそのまま大人になった地域は雰囲気暗く、町が汚い。ごみなどが散らばっています。でも、行政もその町から出たことがないからそれが分からないのです。私みたいに十カ所以上も渡り歩いてると、それがはっきり分かってくる。

結局、先生たちに訴えて食の改善、改革をしました。血をきれいにして脳や体の臓器を活発にして、生活習慣病予備軍を減らそう。家庭で食べないものを学校で食べさせる。肉は家庭に任せ、サンマの甘露煮、アジの香味焼き、イワシのみりん干し、焼きシシャモなど頭から骨まで食べさせることでカルシウム、マグネシウム、亜鉛、鉄分、EPA、DHAをとらせる。学級や学年で食の勉強をしたり、専門家を招いて勉強会も開きました。そうしたから子供たちが何を食べれば良いかが分かってくる。

また、煮干しを多く食べさせました。今の子供たちは柔らかいものしか食べないので咀嚼力が落ちています。カルシウム、鉄分も足りないから、骨粗鬆症になり、転べばすぐ骨折です。そして大豆製品の植物タンパク、野

菜、味噌汁、発酵食品、ワカメなどの海藻、キノコなどの菌類を取らせました。ご飯も地元の無農薬の発芽玄米にしました。地産地消という言葉が無かった頃ですが、地元の安心安全なもの食べて地元を落とすと

結局、今、生活習慣病予備軍はほとんどいなくなりました。この子供たちは、大人になっても何を食えば良いか分かってるから生活習慣病になる確率が非常に低いです。ここ10年ほどは犯罪も0〜2人ぐらい。学力も文部科学省のテストの結果、全国的に見ても学力の高い子が集中しています。子供にやる気が出てきている。先生たちも授業改善をしている、その相乗効果だと思っんですね。

地元の安心、安全な米、野菜、魚にした福井県の小浜市でも、学力全国1位。子ども、大人の食の改革に取り組んだ静岡県三島市は、健康寿命が伸びて赤字だった国民健康保険が黒字になるなど同様の成果が出ています。大阪も今、学力も健康寿命も全国の最下位に近い状態ですが、市民の皆さんと行政が一

緒になって、大阪を素晴らしい、明るい町に変えていってもらえればと思います。それが結局、大阪市だけでなく、自分たちの、あるいは自分の家族のためにもなると思います。



玄米菜食に魅せられて がん治療に携わって45年の 医師からのメッセージ

島村トータル・ケア・クリニック院長 島村 善行 氏

はじめに

私は45年間、がんの臨床に携わってきました。その中で、この人はがんの進行が激しく、残された命は短いのではないかと、心配したにもかかわらず、予想以上に長生きをしている人がいることをしばしば経験してきました。これらの人の多くは、生活習慣を改め、体質改善に努めている人たちでした。どのようにすれば、確率よく延命させられる実践法はないかと模索していました。丁度その頃、知人が肺がんになり、積極的治療もせず、長い年月元気で仕事をしており、その実践法を教えてくださいました。マクロビオティックの考えで、玄米菜食の食事療法を徹底的に実行しているとのこと

でした。そこで、私たち夫婦は1年間玄米菜食の勉強をして、2001年12月に玄米菜食レストラン併設の、また入院患者さんに玄米菜食が給食として出せる、有床診療所を開設しました。玄米菜食の料理教室や、宿泊の出来るレジデンスを併設し、在宅医療、体質改善ができる機能も持たせました。それから、20年近くたった今では、一般常識を超え、長生きをしているなど思える人が、増加していることに気づきました。また、2年半前から、玄米菜食給食の出来る、100人規模の老人保健施設（老健）島村洗心苑を開設し、認知症や介護の必要な高齢者をお世話させてもらっています。そのような経験をここで披露させていただきます。

われわれ医療・介護グループは、がんや生活習慣病の治療、在宅医療の出来る入院可能な島村トータル・ケア・クリニックと入所介護、デイケア（通所リハビリ）、訪問リハビリの出来る老人介護施設を持っており、玄米菜食を主体にした食事療法を提供していま

私たちの医療・介護グループ の玄米菜食給食の実際



島村 善行 (しまむら・よしゆき)

島村トータル・ケア・クリニック院長
高知県に生まれる。1972年、京都府立医科大学卒業後、77年、国立がんセンター外科レジデント、80年、国立療養所松戸病院を経て、90年、国立がんセンター東病院 外科医長を務める。93年、千葉西病院 代表、99年、千葉西総合病院 院長の後、全人的医療に取り組むべく01年、「島村トータル・ケア・クリニック」を開院し、院長となる。03年、医療法人社団 洗心 島村トータル・ケア・クリニック 理事長。14年、在宅医療 介護の島村グループ老建、医療法人社団 洗心 介護老人保健施設、島村洗心苑を設立し、理事長に就任。

「食文化のグローバル化時代！」～食の安心、安全、そして健康の未来は!!～

す。食材は重要で、有機栽培を可能な限り用いるようにしております。特に玄米は重要で、岩手のコメ農家に嫁いだ娘から、特Aの「ひとめぼれ」を購入し、用いています。清冽な雪解け水で育てた、除草剤のみを用いた減農薬玄米です。また、老健島村洗心苑の隣に、農園（「ワクワク農園」）も持ち、農作業リハビリをしながら、そこで採れた食材を、今後給食に利用しようと考えています。

私の玄米菜食実践16年間の成果

私は、今年8月にちょうど70歳になりました。玄米菜食の効果はいかかなものでしょうか。そこで、私自身を対象にした16年間の人体実験結果をお示ししたいと思います。

大腸ポリープとステーク

私は、30歳から2年間半、ほぼ、毎日750gのステーキを食べ続けて、なんと33歳で痛風になりました。50歳と54歳の時に、大腸内視鏡でポリープを摘除しました。そのポリープを顕微鏡で調べたら、近々がんになるポリープでしたが、54歳からの玄米菜食のおかげか、ポリープは出来ていません。大腸がん、前立腺がん、乳がん、膵臓

がんは疫学的に、哺乳類の肉や加工肉が原因の一つのようです。そういったことをしっかりと認識し、食事療法をして、体質を変える指導をし、私も実践しています。

動脈硬化予防と玄米菜食

また、玄米菜食を始めていた62歳頃には動脈硬化がありました。玄米を食べることで改善しました。内頸動脈の内膜の厚さは、正常は1.0mm以下ですが、1.4mmありました。8年後の今、0.9mmになっておりました。さらに、私は高尿酸血症家系で、私自身も高い値です。一般的に、動脈硬化と高尿酸が重なる、腎機能が落ち、クレアチニンの数値は上昇するはずですが、私の値は正常です。ここでも、玄米菜食が腎機能維持に有効であると驚いています。また、私は、糖尿病の家系でもあります。また、私は、糖尿病の家系でもあります。最近、コレステロールが

ちよつと上がりました。酒のつまみとせんべい類を多くとっておったためと推論します。玄米菜食していても、悪いものを大量摂取すれば、悪くなるという至極当たり前の結論を得ました。

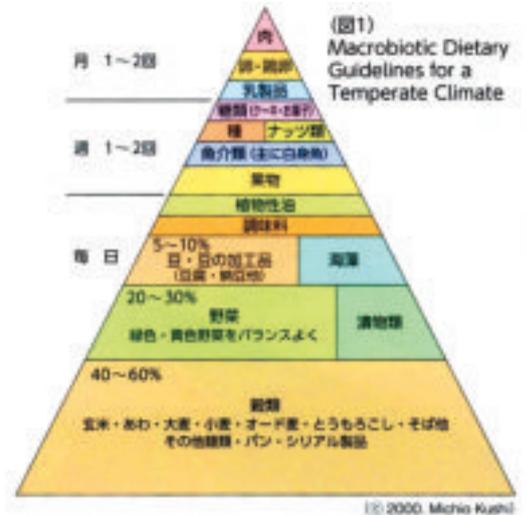
ダイエットと玄米菜食

玄米菜食はダイエットにも有効で、食べながら痩せられます。今、体重は

65キロですが、クリニックを開いた55歳の時には72〜74キロありました。生活習慣病は肥満から始まります。肥満をきっかけに、高脂血症、高血圧、糖尿病になり、さらに心筋梗塞・脳卒中、がん、認知症になっていきます。肥満は早めに改善したほうがよい。玄米菜食は簡単に効果的なダイエット法でもあります。

玄米の成分とその効能

玄米は、その穀の部分（＝米ぬか）にはビタミンやミネラル、カルシウム、食物繊維などが豊富に含まれています。精白した白米を食べることは、重要成分である米ぬか部分を捨てて食べているということです。玄米はバランスの良い、最高・最良のサプリメントと言つても過言ではありません。米ぬかの部分を分析すると、(1)オリザノール、(2)アラビノキシラン、(3)イノシトール、(4)フィチン酸、(5)ギャバ、(6)ヘルラ酸が含まれており、それぞれ、(1)自律神経調整、シミ予防、(2)免疫力強化作用、(3)肝機能改善、動脈硬化予防、脂質代謝改善、(4)抗がん効果、(5)精神安定、血圧安定作用、(6)認知症予防等の効能があります。認知症予防にも有効です。ぜひ活用してください。



臨床例

前立腺がん

これから症例をお示します。私の親しい医者が末期の前立腺がんになりました。悪性度が高く、全身転移があり、ホルモン療法も、放射線治療も出来ないと言われ、相談にきました。とにかく、マクロビオティックの考えで、玄米菜食を死ぬ気でやるよう勧めました。彼は、意志強固に、玄米菜食を始めました。自分で有機栽培の農作物も作り、肉・乳製品・砂糖を断ち、前立腺分を温め始めました。そして半年以内に腫瘍マーカーが随分下がっていき、ホルモン療法や放射線治療も功を奏して、前立腺がんは消失しました。同時に、糖尿病もひどかったのですが、

改善しました。今、8年経過しました。原発性胆汁性肝硬変

次に、原発性胆汁性肝硬変の68歳の女性。大病院で薬を処方してもらっていましたが良くならず、当院紹介してもらい、食事指導後に食事療法(玄米菜食)を始めたなら、肝機能は改善し、今とても元気です。

肝硬変・肝性脳症

それから肝硬変の70歳代男性。肝性脳症もしょっちゅう起こし、黄疸もありました。糖尿病もひどくて、入院を繰り返し、病院に来るのも辛く、在宅医療をしていました。奥さんが玄米菜食を一生懸命やり始めたなら元気になる、8年経った今、月一回の外来通院をしています。

肝臓がん

余命宣告を受けた、門脈内腫瘍栓のある肝がんの70歳代の女性、東京の専門病院で肝機能も悪く、がん増殖も速く、余命4カ月と言われました。肝がん治療と食事療法で14年間元気で社会生活が送れました。

食・玄米菜食の実践法

「食の三角」と「食の尺度」

玄米菜食の実際ですが、(図1)「食事の三角」を「食の尺度」にして、健

康に最適の食事として、健康管理に役立ててください。これはワシントンのスミソニアン博物館に収納されています。例えば肉、乳製品は月に1回から2回。60%は未精白の穀類(玄米を私は第一の推奨としています)をよく噛んで、食べましょう。この三角は、私たちの歯の構造に由来しています。ダイエットに引き続き、生活習慣病も治り、認知症、がんも予防してくれます。

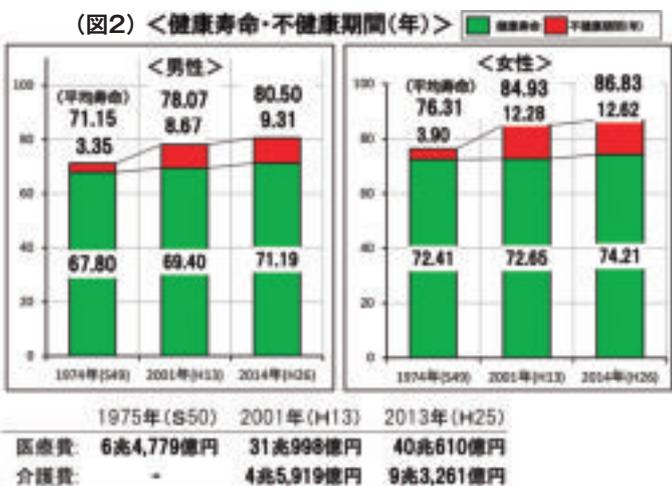
自分の病気は、自分の悪い体質の表現型

高血圧、高脂血症、糖尿病等の生活習慣病は、現在自分の抱えている体質の1つの悪いサインです。それらを修正し、体質から治しておかないと、どんどん進んでいって、生命を脅かす病気となります。自分の健康は自分で体質改善して守るといふ考えです。(図1)の「食の三角」を「食の尺度」として、食事がどっちか横に振れた時は次の食事に戻していく。糖尿病の人は認知症になりやすいし、がんも2・2倍。動脈硬化、高血圧の人は5・6倍も脳血管疾患の認知症になりやすい。だから生活習慣病を治せばがんや認知症の予防にもなるということです。

運動と代謝改善

そして、運動も大事です。特に下半

「食文化のグローバル化時代！」～食の安心、安全、そして健康の未来は!!～



何のための健康か

身アスの筋肉細胞の中には代謝をつかさどるミトコンドリアがたくさん含まれています。運動して、それをどんどん増やす。そうすると、体温も上がり、代謝もよくなる訳です。その時、玄米菜食で、酵素、補酵素をたっぷり摂る。玄米には補酵素がたくさん入っています。補酵素というのはビタミンとミネラルです。そうやって代謝を良くしておく、疲れ知らずの体になり、快適生活ができるようになります。

一番皆さんに言いたかったことは、

なんととっても、健康でいたほうが良い。人間は必ず死にます。けれども、寝たきりになって死ぬ人と、元気でコロリと死ぬ人がいます。認知症・廃用症候群等で若くして、寝たきりになる人もいます。100歳になっても元気な人もいます。元気で長生きをすることがなぜ大事かと言ったら、それが幸せ人生づくりにつながるからです。人生、しまいい良ければ全て良しです。長生きをして、すべての臓器を使い切って、枯れ木が朽ちるように、すつと旅立つ。私たちは今、どちらかを選べる時代になったのです。皆さんいつから実行しますか。早いほうがいいに決まっています。ぜひ、今日から実践して、結果を出したいものです。

医療・介護費用と健康長寿者づくり

いまの日本の抱える医療・介護問題を解決する策は、言い方を変えれば、日本を救う道は、健康長寿者を大量に作ることです。

40年間の医療・介護費用と健康寿命の比較

昨年、私は過去40年間の平均寿命・健康寿命・不健康期間と、医療・介護にかかる費用を調査しました(図

2)。それで分かったことは、この40年間で平均寿命は延びているけれども、健康期間はそんなに延びていない。そして不健康期間が異常に増えているということ。長寿といっても不健康長寿で人のお世話にならないと生きていけない人が急増しているということ。皆さんには、今日の話を実践し、健康長寿者に是非なって頂きたいです。

不健康期間が増えると当然、医療費、介護費が増えます。医療費は40年前には6兆5千億円だったのが、今5兆。介護が必要になった原因は脳血管疾患、認知症などが多い。関節疾患や骨折の原因の骨粗鬆症も治したい。ストレッチ体操など日々の運動が大事。食事はもちろん大切だけど、やっぱり運動もせんといかんですね。

がん予防は可能か

がんの原因は、ほとんど代謝障害で、食事が大きく関与しています。哺乳類の肉とか乳製品を摂りすぎです。たくさん摂り過ぎて、バランスが悪い。白米を食べていると、野菜も含んだ30品目を食べないとよい食事とは言えません。玄米にすると、玄米にたくさん栄養素が含まれているから、具の多い味噌汁と納豆でことが足りる。

スピード時代、情報過多時代、核家族化、独居化、高齢化の日本、だから私は玄米菜食を勧めています。がん治療で、治っても、がん体質を改善しないと、再発したり、別のがんが発症します。先ほどの「食の三角」に沿った食事をぜひとってください。

「がん予防10カ条」

世界がん研究基金が出した「がん予防10カ条」を見ても、そのほとんどが食事と運動ですね。たばこは論外です。がんを予防する食事としては、やっぱり玄米菜食をし、酵素、補酵素をたっぷりとって、さわやかな気持ちで運動をしましょう。そうすると、体温も上がり、免疫力も向上し、がん体質が改善されます。

健康で生きるための心構え

健康を司る3要素

健康を司る3要素は、やっぱり食と運動、考え方。これらは互いに関係しあっています。それらを継続して、長年実行し、結果を出すための心構えは、食にしても、運動にしても、いやいやしないことです。例えば食事ですが、玄米菜食を摂ることに、ストレスをかけずに実行することです。3食のうち1食でも、2食でも、やればいい

ぐらいのつもりで、緩い玄米菜食生活を勧めています。16年も続けていると、美味しいし、食後感もよいし、体調も良く、疲れ知らずになるし、好んで求めるようになってきます。そして、食が楽しくなってきました。

三匹のタイ

私の体には、3匹の鯛が住んでいません。認められタイ、役に立ちタイ、健康長寿者でありタイ。皆さんの体の中にもたぶん、これに似たタイが住んでいるのではないですか。そのタイをきちっと育てるための餌は、やっぱり玄米菜食です。上記玄米の成分により、生きがいを感じ、さわやかな人生が送れると、確信しています。

幸せづくりのレシピ

幸せになる3つの要因としては、
〳人と交わり、
〳社会と交わりを強くし、
〳他者に親切に〳して、
〳目の前のことに集中する〳ことです。今に集中して、一生懸命やっていくと、意外と成果が出て自分を褒められるようになります。

健康カードに記載した「5つの健康の秘訣」

私が25年ぐらい前から使っている健康カードに、5つの健康秘訣が書いてあります。(1)年1回精密な検診を受け

る、(2)生活習慣病を改善する、(3)好奇心をもつ。(4)1日5回以上、声を出して笑う。(5)1日10回以上、感謝の気持ち、〳ありがとう〳と言う。こうしていると、自分を否定しなくなり、自分に自信が持てるようになります。さわやかな人生が、送れるようになってきます。

おわりに

今の日本は、先行き不透明で、不安と不幸な時代であると思う人が増えてきているように感じます。その一つの要因は、生きる基盤である家庭がぐらついていることにあります。家庭の崩壊でしょうか。おふくろの味がなくなったり、独居化、要介護者増とかでしようか。一方、私たちの子孫が2人ずつ子どもを産んだとして計算しますと10世代目には子孫は、1024人になります。年老いてからも、私たちのやるべきことはたくさんあります。自分たちの子孫に、食育、生き方を伝え、育てるという重要な役割があります。自分の遺伝子が健やかに、子孫に受け継がれ、命の循環がうまく営まれるよう、自ら進んで、健康長寿者になります。ご清聴、ありがとうございました。

「食文化のグローバル化時代！」～食の安心、安全、そして健康の未来は!!～

食と健康フォーラム 2016名古屋

「食文化のグローバル化時代！」 食の安心、安全、そして健康の未来は!!



司会を務めた
食と健康財団
事務局次長 畠中雅規



受付前では姿勢チェックなどのミニ健康相談も行われました。

残暑厳しい2016年9月25日、食と健康財団が主催するフォーラムが愛知県名古屋市内で初めて開催されました。会場となった名古屋国際センター別棟ホールには、愛知県のみならず、東京や埼玉、大阪など東海地方以外からの参加者も多く、食に対する関心の高さを感じました。

第1部の食品ジャーナリスト安部司氏の講演では、食品添加物を使用したインスタント食品や清涼飲料水の実演が行われ、会場から驚きの声とため息が聞かれました。第2部では、助産師の齊藤純子氏による講演が行われました。若い女性が真剣に聞き入り、お産と食の関係について熱心にメモをとられている様子が印象的でした。



「食品の裏側」を知る

「今、食べている

あなたの食は安心、安全か」

食品ジャーナリスト「食品の裏側」著者 安部 司 氏

私は「添加物を取るな」とは言わない。ただ、みんな添加物は嫌いだとおっしゃいます。でも、たくさん入ったものを買う私たちがいる。コンビニも、ファストフードも、持ち帰り弁当も、宅配弁当も、添加物がなしには存在できません。

35年ぐらい前、おかずは市場のおばちゃんが売るぐらいでしたから「今日、持って帰って、今日中に食べるんだよ」とか、面倒くさいこと言われました。けれど、今のコンビニの店員さんはそんなこと言いません。それは添加物のおかげです。

その添加物ですけれど年々増えています。大きな要因は国際標準化です。添加物を世界共通の標準で認めると自由

に貿易できるようになります。特に日本人は農業を放棄しちゃったようなところがあつて食料がありませんから、世界中から輸入する必要があります。そのため添加物の入った加工食品も増えています。

それでは「安全性は？」というと、一応、現在は医薬品と同じぐらいの試験はしますが、動物実験です。「しかし、長年使ってきたあと、発がん物質だから禁止」ということになり、今まで62品目が禁止になりました。

では、なぜ私たちは添加物が入った食べ物を取るのでしょうか。そのメリットとして第1に食品が絶対安い、もしくは安くなる。2番目に簡単。だしも粉末、鍋つゆもうすめるだけ。3



安部 司 (あべ・つかさ)

食品ジャーナリスト「食品の裏側」の著者

1951(昭和26)年、福岡県の農家に生まれる。

山口大学文理学部化学科卒業。総合商社食品課に勤務。食品および添加物に関する仕事に従事。退職後、加工食品の開発や海外(中国、アメリカ、東南アジア地域)における食品の開発輸入に携わる。

現在、無添加食品の開発や伝統食品の復興、有機農産物の販売促進に取り組んでいる。農水省有機農業JAS判定員、経産省水質第一種公害防止管理者としても活動、食品製造関係の特許4件取得。食品添加物の現状、食生活の危機を訴えた「食品の裏側」(東洋経済新報社)は中国、台湾、韓国でも翻訳出版され、70万部を突破するベストセラーとなり新聞、雑誌、テレビにも取り上げられるなど、大きな反響を呼んでいる。

ほかに、「なにを食べたらいいの」(新潮社)「安心な食品の見分け方」(祥伝社)「食品の裏側2 実態編」(東洋経済新報社)がある。

「食文化のグローバル化時代！」～食の安心、安全、そして健康の^{アス}未来は!!～



番目に便利。24時間いつでも買える。少々腐らない。4番目に見た目がきれい。5番目に味が濃く、作られた味をおいしいと感じる。つまり「安くて簡単・便利できれいでおいしい」。これが添加物のはたらきです。

一方、食べ物の安心・安全で、みなさんが何を気にしていると思いますか。1番が添加物です。2番目は農産物の農薬。3番目は遺伝子組み換え。それに輸入食品。中国産は買わないとか。でもネギ、キャベツ、カブ、タマネギ、ゴボウなどの生鮮野菜や、ふり



かけとかインスタントラーメンの乾燥野菜。さらに冷凍食品に豚肉加工品などなど、輸入野菜の8割近くは中国から入ってきてます。また、加工食品には多くの添加物が入っています。

それでは、例えば添加物でマヨネーズもどきを作ってみましょう。必要なのは、油、酢酸、それと乳化剤。卵は使いません。高いし腐るから。食酢も高いのでアルコールから作った酢酸を使います。この様なマヨネーズ風ドレッシングを「半固体状ドレッシング」や「サラダクリーミードレッシング

グ」などと言います。マヨネーズとは書いてありません。

次に清涼飲料水を作ってみましょう。でも、ジュースは作れません。ジュースは日本語で何て言うでしょう。果汁です。清涼飲料水の裏を見ると「無果汁」って書いてありますね。中味はなんでしょう。初めに準備するのはただの炭酸水です。これを甘くします。砂糖は使いません。なぜか、高いからです。コーンスターチから作られるブドウ糖果糖の液糖を使います。次に酸っぱくします。酸っぱくする



過ぎてメタボの高校生が増えてしまふ。ちっちゃな子どもたちの落ち着きのなさ、虫菌、糖分の取り過ぎと言われています。でもこの子供たちを誰が育てたんですか？私たちでしょう。何と引き換えに？安くて簡単、便利でおいしいを引き換えに。引き合わないでしょう？健康とひきかえに？添加物はそれぐらい魔物なんです。

添加物の実験をみて、気持ち悪

かった？奥さん、いいこと言った。僕

たちは、気持ち悪いとか、気味悪いと

か、不気味って感じる。そんな素朴な

疑問で自己判断して防衛するしかない。

「奇妙である」とか「あ、何か変

だわ」「不自然だわ」。私の言うひふみ

の法則というのがあります。非伝統的

なものにはちよつと疑う。不自然な食べ

物を疑う。未経験なものには取らない。

これが難しい化学知識よりも自己防衛

につながります。

最後に言います。安全性のデータと

いうのは、お母さんの一代を調べた

だけじゃ駄目です。お母さんにやっ

て、生まれてきた子どもにもまたや

る。それからその孫にもやる。化学物

質によつては、孫に出るのがあります。

じゃあ、お母さんも食べた、娘も食



べた、孫も食べた、そして誰もおかしくなかつたっていったら、僕は安全と断言していいと思うんです。ところが残念ながらそういう実験はしてません。人間の3世代っていったら何年かかりますか？百年かかります。「じゃあ百年間食べ続けたものは安全って言っているんじゃない」って言うとしたら、伝統食の和食しかないじゃないですか。

コンビニたった35年。ファーストフード、やっと40年。まだ2世代でしょう。今からでも遅くないですから。添加物メリットとリスクについてもう一度考えてみましょう。どうもご清聴ありがとうございました。

には酸味料というのがあります。リンゴ酸とかクエン酸。クエン酸が皆さんが好きでも、安いです。さらにアスコルビン酸という合成のビタミンCを入れます。これも中国産です。酸味料はそのほとんどが中国産です。クエン酸、リン酸、乳酸、ポリリン酸など。これだけじゃつまらないんで、黄色に着色します。例えばこれは黄色4号。子どもの発達障害が起きるような報告があつてそのことをヨーロッパでは表示してますが、日本は表示がありません。「日本国民が混乱するから」ですつて。次にレモンの合成香料を加えて、これで「レモン風味、ビタミンC入りの無果汁飲料」のできあがりです。問題は糖分の取り過ぎになることです。その結果、添加物で糖や油を取り

自然なお産と身体作り

食事、運動、心のありよう、
すべてがお産につながる

助産院バースハーモニー院長 齊藤 純子 氏

私は「バースハーモニー」を開業し、助産師として750件以上の出産をお手伝いしてきました。皆さん、お産がどんなに大変かっていう話はよく伺ってると思うんです。でもすごく気持ちよくて、産むたびに幸せになっていくような、そういうお産もあるんです。今、少子化です。子どもが少なくなるという事は、日本の国の力自体が落ちていくということ。「ほんのお産っていうのは、こんな楽しいこともあるんだよ」っていうのを伝えて赤ちゃんを産む人が増えてくれたらなっと思っています。

皆さん、妊娠したら普通は産婦人科に行きますよね。助産院と病院の違いは、助産院にはお医者さんがいないと

いうことです。だけど病院でもお産するのは実は助産師なんです。お医者さんは指示を出し、実行するのは助産師です。昔は全部、産婆さんが取り上げていました。それが戦後、GHQが産婆会を解体し、医療の中に組み込まれて助産婦、そして助産師になりました。でも助産師になるのも大変で、助産師不足は続きつつあります。

これからのお産の在り方を考えた時に、異常のない産婦さんたちは普通の分娩機関、クリニックや助産院などで産み、異常のある方が大きな病院で産むのが、あるべき姿なのではないかかと思えます。お産は昔から赤ちゃんもママも命懸けです。妊産婦死亡率の統計によると、100年ほど前は250人



齊藤 純子 (さいとう・じゅんこ)

助産院バースハーモニー院長
助産師・保健師・看護師・頭蓋仙骨療法師

大学病院勤務時代から、人間本来の自然なお産に興味を持ち、結婚退職後、自らの妊娠を機に自然お産の探求を始める。
長男を助産院で出産、次男、三男を自宅出産し、四男を水中出産する。
助産師になって32年、開業以来16年、約750人の出産を介助。2012年には、山田まりやさんも出産。妊娠前からの食事や身体作りをトータルでサポートし、自然なお産へと導くために日夜研鑽している。



に1人の割合でお母さんが亡くなっています。今も2万5千人から3万人に1人くらいが亡くなられています。が、限りなくゼロに近付いているのは、やっぱり医療のおかげでもあるんです。赤ちゃんも、昔は8人に1人ぐらい亡くなっていたのが、今だと千人に1人ぐらいになっています。だから本当に医療の必要な人が速やかに医療につながられるっていうのはとても大事っていうことです。

赤ちゃんは何時ぐらいに産まれることが多いと思いますか。実は自然のお産ではどの時間帯でもほぼ同じ割合で産まれてるんです。でも病院では大体平日のお昼に産まれるよう点滴でコン

トロールします。日勤帯で人が多いほうが、何かあった時にパツと対応できるかなんです。昼間に産むと夜眠れる。そうすると回復も早いし、おっぱいもよく出るようになり体力も消耗しません。ただ、赤ちゃんが本当はいつ産まれたいかかっていうところは

無視されています。自然のお産では、例えば何日も苦しむと、もうぐったりして産後もおっぱいが出るのに時間がかかったりすることもあります。自然も人工のお産もどちらもいいところ、悪いところがあるということです。それを考えて選べばいいと思います。

自然なお産は、全部待ちます。お母さんの体がお産の準備をして、赤ちゃんが産まれたい気持ちがあつて、骨盤の動き、赤ちゃんの回り方、破水、あと赤ちゃんが自分で呼吸を始めて、胎盤が出て、子宮や骨盤が元に戻って、おっぱいが自然に出る、これを全部待つだけです。どこまで待てるか、ここが難しい判断なんです。それが私たち

の仕事です。そして異常を早期に発見して医療につなぐのも大事な仕事です。

また、バースハーモニーではへその緒の拍動が完全に止まるまで切りません。おへそは、お母さんから酸素や栄養のいっばい入った血液をもらう管、コードです。産まれると肺から酸素を入れるようになるなど、急激な変化がおきて体にとつてもものすごい衝撃なんです。だけど、おへそをつないでいると、ママからの血液も来ますから安心して自分のペースで肺呼吸ができるように変わっていくんです。病院では黄疸を防ぐなどの理由ですぐ切ります。そうすると、もう自分で息をしないと死んじゃいますから、思いつ切り息を吸って、ギャーって泣く。「元氣な産声ですね」って言っちゃいましたけど、実は苦しくて泣いてるっていうのが分かったんです。おへそを切らないと、赤ちゃんって静かにすごきれいな穏やかな顔をしてママに抱っこされてるんです。だからママもすごく幸せだし、赤ちゃんも幸せ。で、自然におへその拍動が止まるのを待って、最後に切るわけです。血も出ません。本当にいいお産はこういうふうになります。ぜひトライしてみてください。

ただやっぱりいろいろ気を付けてい

「食文化のグローバル化時代！」～食の安心、安全、そして健康の未来は!!～



く必要があるので、妊娠中から皆さんには体を整えることを頑張ってもらいます。これをきっかけに、お母さん、家族が元気になって、元気な赤ちゃんが増えることが社会が明るくなるためのスタートだと思ってやっています。それから、食べ物で体を変えるためには女性で7年、男性で8年かかると言われています。今から頑張れば7年後に妊娠つていうと、ちょっと年齢的に手遅れな人もいると思うんです。なので、聞いたときから、自分が思い立ったときから頑張るっていうのが正解だと思います。

次に陰と陽について。陰は広がる力で、陽は縮む力です。味でいうと、陰性のものがえぐい、辛い、酸っぱい。甘い中庸で、陽性は、塩辛い、苦い、渋い。陰性の食べ物にはカリウムが多く含まれます。暑い・暖かい土地で大きく育ち、柔らかくて水分が多い。陰性のものを多く取ると体が冷えて免疫力が下がります。陽性は逆です。ナトリウムが多くて、寒い・涼しい土地や気候でゆっくり育ちます。小さくて硬い。水分が少ない。熱すると硬くなります。野菜ではレンコンなどは、すごく陽が強い。陽性のものを

取ると、体を温めて、気が短くなりま
す。

全ての人にいいのは中庸です。どう
やって自分の体を中庸にするか。まず
は「身土不二、一物全体」です。住ん
でいる土地で採れたもの食べる、全体
を食べるっていうことです。そして食
べ物の中で一番中庸なのが穀類なん
です。玄米やヒエとかアワとか、全粒の
穀類が一番いいです。Ⅱ。アルカリ性
の陽の食べ物は、みそ、梅干し、しょ
うゆなど日本古来の伝統的な食品で
す。お野菜は実は全部陰性です。でも
陰性の中でも中庸に近いのが根菜類で
す。それから冬には冬のお野菜を食べ
る。南の島から持ってきた食べ物をと
ると冷えてしまいます。冷えは不妊に
も妊娠にもよくありません。

食べない方がよいものは、陰性で酸
性のもの。化学調味料とか添加物、農
薬などです。化学的なものを体に入れ
るのは、命にとってよくないと思いま
す。化学肥料を食べさせた鳥の腸は絨
毛がツルンとなって栄養が吸収できな
いんです。有機飼料とか健康な食物を
食べたニワトリの腸は、細かくいっぱ
い絨毛が生えてる。人も同じです。腸
がいかにか健康かっていうことが、全
ての源になるんです。腸が元気な人は、

お産も順調にいくんです。だから食べ
物ってすごく大事なんです。

動物の歯って、いろいろですね。ウ
シもライオンもウサギもイヌの歯も、
みんな違います。とんがった歯は肉
を、かみ切る歯はお野菜を、すりつぶ
す歯は穀類やお豆とかを食べる歯なん
です。人間は歯の割合でいうと穀類が

5、動物性が1で野菜が2。これが一
番適切な食べ物っていうことなんで
す。これはさっきの陰と陽の食べ物と
同じです。穀類をしっかりと食べる。お
かずは野菜が2で動物性が1。調味料
はいいものを使う。私たち人間がとる
べき食べ物は何か、どう食べるかって
いうのがすごい大切になってきます。



「食文化のグローバル化時代！」～食の安心、安全、そして健康の未来は!!～



食べ方で一番大事なことは、よくかむことです。かむと唾液が出ます。唾液によって食べ物をアルカリに変えて、胃酸を中和して潰瘍を止める。知能指数が上がる。あごが発育。視力低下の予防。虫歯の予防。過食の予防。発がん物質の撃退。若返りホルモン、パロチンも出ます。これを私は両親教室でいつも話しています。参加した男性がその日から100回かむようにしたら、高かった血圧が数日で元に戻り、体重も6キロぐらいやせた例もあります。いつも食べてるものをよくかんだだけなんですよ。

よくかむ。歯の割合で食べる。酵素

を取る。発酵食品にも酵素は入ってます。あと果物は陰性なので、たくさん食べると体を冷やしたり腸を緩めたりします。そして日本古来の伝統的調味料、発酵された本物を使う。砂糖は取らない。塩は伝統的調味料の塩気を適量に。水は天然の汚染されていない水を、常温で唾液と混ぜて飲む。食べるのは空腹時で、寝る前の3〜5時間は食べない。朝は軽く、もしくは食べなくてよい。昼食をメインに、夕食は軽くするってことです。もちろん、農薬、化学肥料、化学調味料、放射性物質など、体にとって有害なものはないようにします。

お産も、子宮を収縮させる陣痛は縮む力ですから陽性。子宮口は開いていくので陰性です。お産は陽性と陰性の力が同時に働くので中庸じゃないとうまくいきません。陽性になり過ぎても陰性になり過ぎてトラブ

ルが起こるんです。結局、中庸を心掛けていけば全てがうまくいく。そのためには食事と運動と呼吸、心の在り方、体の使い方が大切です。中庸は本来のあなたらしさが発揮できる状態です。だから自分が自分らしくいられるのが中庸の状態だと思ってください。少しでも中庸に近付けるように、妊娠中だけではなくて、妊娠前や出産後もそういうことを心掛けるだけでも違ってくると思います。

日本では言葉に霊的な力が宿っているとされています。子宮は「子供の宮」って書きますよね。また、私の子供から「陣痛って、神通力のこと？」って聞かれ「なるほど」と。陣痛は神通。産道は参道。お宮から参道を通して神通力によって産まれてくる赤ちゃんは、神様に他ならない存在のように思います。赤ちゃんだけが神様っていうわけじゃない。皆様すべてが神様のような存在です。ただ赤ちゃんが神様に一番近いところにあるように思うんです。私の息子も4歳の時に、宇宙のてっぺんから長い長い滑り台を滑ってお腹の中に入ったんだよと胎内記憶を話してくれたことがあります。面白いな、すごいなと思いました。ご清聴ありがとうございました。

今、あなたが未来を生き抜くために 寄り添う医療と元気がでる人間学

一般財団法人食と健康財団の後援事業である日本総合医学会第10回北海道大会が、
2016年9月11日に札幌市のかでる2・7で開催されました。
会場定員500名の席があつという間に満席になり、熱気あふれる講演会となりました。

■第1部 講演

何を食べたのかしら？ あら食べたのかしら？
『認知症はいつか行く道』



医療法人風のすずらん会 江別すずらん病院
認知症疾患医療センター長
内科医 宮本 礼子 氏



レーガン元大統領、サッチャー元首相を例に挙げ、その病気について語っていただきました。

座長を務めた
吉木敬・北海道大学名誉教授



講演後には吉木座長から事前アンケートが紹介され、宮本先生が回答しました。

■第3部 講演

『《陽転思考》で一生現役・一生幸せ』
心豊かで幸せな人生を生きるための秘訣とは



NPO 法人日本政策フロンティア理事長
北海道フロンティア・カレッジ塾頭
小田 全宏 氏



開会挨拶をする
村松弘康弁護士



来賓挨拶をする
板垣昭彦・札幌市副市長



総会司会の
池上公介・池上学園理事長



参加のお礼を述べる
加森公人・加森観光社長

■第2部

笑いヨガ体操『声を出し、笑い合いましょう』、函館名物いか踊り『みんなで踊ろう』



日本笑い学会北海道支部
支部長 伊藤一輔氏



日本笑い学会北海道支部
北海道笑ってもいいんでない会
笑司（運営委員）植田 美之さん



いか踊りを指導する
函館市スポーツ推進委員
水谷真貴子さん



小田全宏先生も壇上に上がり、会場と一緒に笑いヨガ、いか踊りの練習をする講師・役員の方々



笑いヨガといか踊り
によって会場は笑いに
溢れました。



会場一体となってストレスを解消

賛助会員 入会のご案内

一般財団法人食と健康財団では、
食生活の改善、未病の予防、
未来ある子供たちに向けた食育など、
活動のご支援をお願いしております。
食育を通した社会貢献を一緒にしませんか。



主な活動内容

●食と文化フォーラムの開催（札幌）

過去には、医師の白澤卓二先生、北京オリンピック金メダリストの高橋尚子さん、内閣総理大臣夫人の安倍昭恵さん、ソチオリンピック銀メダリストの葛西紀明選手などが講師として登壇してくださいました。賛助会員さんの中には道外からの参加者も多数お見えになっています。

●食と健康フォーラムの開催 （全国各地に拡大中）

昨年度は大阪市と名古屋市で開催いたしました。今年度は、那覇市、仙台市、高知市で開催を予定しています。賛助会員になると入場無料になる特典の券をプレゼントしております。



●広報誌「輝」や食育CDの発行

食品の安心・安全、食育、食生活の改善をテーマにした情報誌やCDを発行しています。食改善の勉強会のツールとしてもお使いいただいております。



編集後記

今、私たちの生活には様々なファーストフードが存在していますが、このファーストフードが手軽で価格が安く、美味しいものが多いことで、郷土料理などに対しての関心が薄れることに危惧して、地元の食材と「食」にまつわる文化を大事にしようとして1986年に北イタリアの小さな町プラから始まった活動からスローフードという言葉ができました。

現在、世界100カ国以上の国々がスローフード運動の「3つの使命」を共有し活動をしています。その3つの使命とは、
①守る……消えてゆく恐れのある伝統的な食材や料理、質の良い食品を守る。
②教える……子供たちを含め、消費者に味の教育を進める。
③支える……質の良い素材を提供する小生産者を守る。

日本食もその歴史、郷土料理の豊富さ、そして体に優しい料理が多いことから、世界的に見ても、優秀なスローフードといえます。日本人の食生活も近年、ファーストフードだけではなく、様々なものが欧米化し、数々の生活習慣病が日本人の健康を脅かす要因となっています。

平成28年は、日本で今まさに求められている食の安心、安全をキーワードに「食文化のグローバル化時代！」というテーマで札幌、大阪、名古屋でフォーラムを開催いたしました。

引き続き、平成29年度も、病氣予防と健康増進を目的に、札幌市の他、道外都市で「食と文化フォーラム」を開催してまいります。



一般財団法人食と健康財団

事務局長 山本 勉

■人事短信

平成28年8月20日付で当財団事務局長の佐藤均さんが退任されました。後任に山本勉さんが勤務することになりました。

前任者同様、よろしく願っています。
就任 山本 勉（事務局長）
退任 佐藤 均