

No.49
Jan.25.2018

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

輝

かがやき

食と文化フォーラム2017

未来へ伝えたい

日本の食文化と健康づくり

～食品の世界化と化学化の流を断つ時～

激変する社会経済であつても

健康の基本は不変

一般財団法人 食と健康財団 理事長 道見 重信

心から哀悼の意を表すとともにお見舞いを申し上げます。

さて、私たちが住む社会、そして世界は激変しています。

それは、一つにITの急速なる進展、二つには少子高齢化であります。どちらも社会構造が変化し、私たちの生き方が根本的に変化を余儀なくされてしまっています。それはお互いの補完関係でもあります。

ITの進展は一瞬のうちに世界から情報が入り、グローバル化の決定打となり、少子化を補う決定打でもあり、高齢者支援の決定打でもあり、社会全体の生き方、仕組みを変えてまいります。

少子高齢化の進展は日本国土の過疎化を加速し、その様々な地域の文化が衰退し、やがては失われていきます。高齢化は健康とともに進展が期待できれば、人生の生き方としては大変喜ばしいことではありますが、残念ながら今日の医

療福祉の現状をみれば平均寿命は確かに伸びていますが、ベッドの上での生かされた人生では意味がありません。一方に於いて子供も含め大人社会はIT化によって時代が急速に進展しても人の健康は果たして如何でしょうか。子どものアレルギー、不妊症、奇形児等、現代社会は悪化の一途であり、病氣、病人は増え続け、IT、医療の発展とは真逆であります。

こうした現状をみると幾ら時代が劇的に進展しても健康の基本は時代の進展とは関係なく、むしろいつの時代も原理原則がいかに啓蒙、教育、実践されているのが大切であります。

即ち健康の三原則1. 正しい食事
2. 適度な運動 3. 安らかな心
(精神) この三つが揃って健康が維持増進される(健康の三原則)。

正しい食生活、適度な運動は自分自

食と文化フォーラム2017仙台

主催：一般財団法人食と健康財団



食と文化フォーラム2017仙台より

新年明けましておめでとございます。心より初春のお慶びを申し上げます。昨年は前年に引き続き全国的に大きな災害が発生し、多くの方々がお家屋、平穏な生活環境が一瞬のうちに破壊され、また尊い人命を失う結果となりました。

身の意志で実行できるが、心（精神）の問題は周囲の社会、人間関係で大きく左右されるメンタルな問題であります。IT社会はこの心（精神）の問題を難しくしているかも知れません。

特に正しい食生活は日本の食料自給率、グローバル化を考えると大変危機状態であると言わざるを得ません。

食の安全の視点はあくまでも自国自給、そして化学化を避け自然の恵みを頂く社会を確立することでありす。

以下は、財団が啓蒙実践している正しい食生活の三原則です。

1 人間本来の適応食のすすめ

自然の恵みの中から授かる米を中心とした穀物や菜食を中心とする。

- 犬歯は4本……魚または肉を食する
- 門歯は8本……野菜類を食する
- 臼歯は20本……穀物を食する

動物を含め生あるものはデタラメ勝手に食している訳では無く、生き物それぞれの主食がある。パンダは笹、猫はネズミ、蚕は桑の葉、鶴はドジョウという様に生きるルールのもとで未病、子孫繁栄の歴史を重ねている。果たして現在、日本の食は生きるルールになっていないのでしょうか。子供たち、大人も含め4・8・20の歯の構成とは真逆とも言える現状ではないでしょうか。

日本型食事ピラミッド～理想的なバランス食



監修 日本総合医学会

2 身土不二のすすめ

自分たちの住む土地で採れる旬の物を食する・地産地消のことである。自分たちの住んでいる気候、その気候から育つ恵は一体である。グローバル化が進み食は国境を越えて直ぐ手に入り、自給率不足分60%の補いをしていく。

日本の気候風土とは違う食材は人間の生き方まで変えてしまう。自給率アップは先進国日本の重要課題であり、日本民族の伝統文化の衰退、喪失を防ぐことにつながるものと考えられる。

3 一物全体食のすすめ

食物を含め食するものは生命を丸ごと

と頂いて（全体食）初めて命を頂くことになる。

米は白米ではなく玄米、小麦も玄麦、砂糖も黒砂糖、果物も皮を剥かず、大根も人参も葉も根も頂く。魚も丸ごと頭から尻尾までいわゆる手に乗る位の小魚、肉もせいぜい鶏ぐらい。牛、豚は本来海洋国日本の動物性食物では無く、四方海の魚が日本人の基本的な動物性たんぱく源である。

健康の三原則、食生活の三原則の基本を申し上げましたが、どんな時代変化が進もうともこの原理原則は不変であります。

TPP、FTAが国際課題になろうとも、医療技術が発展しようとも日本人、日本国家の存立はこの原則の下で発展する限り健全であり、結果として、真の健康や食の安全は守られ、未病及び健康維持増進が図られ、医療福祉関係費用は減少となるものと確信しております。

岩盤規制を打ち破り農業界、医療界、教育界、産業界、食と健康に関わる全ての関係者は食と健康の三原則を真正面から取り上げられ激変社会を乗り切つて、未来の日本国創りに全力を挙げて頂きたいものと期待して新年のご挨拶いたします。

食と文化フォーラム2017仙台

未来へ伝えたい

日本の食文化と健康づくり

〈食品の世界化と化学化の流れを断つ時〉

新緑の美しい2017年6月24日、

杜の都 仙台市で食と健康財団が主催する食と文化フォーラムが開催されました。

会場となったTKPガーデンシティ仙台には、仙台市、宮城県以外からも多くのお客様が詰めかけ食と健康、不妊治療、がん予防などへの関心の高さを伺わせました。

食と健康財団道見理事長のあいさつの後、がん研究の権威である医学博士の渡邊昌氏が基調講演を行いました。

第2部では、日本婦人科学会専門医であり大宮レディースクリニック院長の出居貞義氏が、特別講演を行いました。



司会を務めた食と健康財団事務局 田中佑弥



冒頭のあいさつでは、道見重信理事長が健康な身体づくりの必要性を説いた。



老若男女問わず多くの方に熱心に聴いていただきました。

がん研究の権威が語る がん予防と食事のこれから

公益社団法人生命科学振興会理事長・医学博士 渡邊 昌 氏

糖尿病になつてから

私は国立がんセンターで20年がんの専門医をやっていたのですが、疫学部長時代、1週間に10回ぐらいステーキやハンバーグを食べていました。どんどん太り、40代の中頃で78キロぐらいになつていました。ところが急に痩せてきて、進行した糖尿病だということが分かったのです。すぐに入院してインスリン治療をと言われましたが、食事と運動でやれるところまでやってみようと一生懸命やりましたら、なんと1年でほとんどの異常値が正常値に戻っちゃったのです。食事というのはこんなに大事なものだと思えました。

日本総合医学会は西洋医学も東洋医学も両方いいところを全部取り入れて、その上に新しい医療体制を組み上げようということを一所懸命やってきました。例えばがんになったら、手術、放射線、化学療法、大抵この3つしかありません。でもその他にもヨガとかカイロ、漢方というような方法もあるかもしれない。補完代替医療です。どういう治し方をしたいのか。さらには、がんにならない生き方を取り入れて終生健康に生きる方法はないかと思うわけです。

食事療法は、ここ数年でがらっと変わってきています。だから私は、きちつと新しい食養学を考えようと提案しています。昔はコレステロールが高いといけないのでバターを食べちゃ駄目だとか、卵は1日1個にしなさいとか言われていました。ところが、40年間それをやった結果を再解析してみると、あまり効果がなかった。むしろ逆にもっと食べたほうがいいということになってきました。それから最近、低



渡邊 昌 (わたなべ・しょう)

公益社団法人生命科学振興会理事長
医学博士

1965年慶応大学医学部卒。大学院終了後病理学講師、アメリカ国立癌研究所病理部研究員、国立がんセンター研究所病理部室長、同学部長を歴任。がんの疫学研究で分子疫学の新たな分野を開く。1996年からは『環境・食糧・健康』を一体化させた研究に取り組み、現在、総合医療の完成を目指す。2018-2023のアジア太平洋臨床栄養学会会長に選出され新たなチャレンジをしている。1993年WHO記念メダル、1995年日本医師会医学賞、2001年日本疫学会功労賞受賞。著書多数。薬を使わず食事と運動だけで自らの糖尿病を完治。

炭水化物食がはやっていきますね。ご飯を食べるなというやつです。糖質制限ダイエット。私は去年、5月から11月まで、ご飯は一切食べずに肉とココナッツミルクでやってみたのです。そうしたら、だんだん筋肉が細くなったような感じがして、そのうちあちこちが痛むようになりました。それで、やっぱり人間は糖質が必要で、タンパク質、糖質、脂質をきちっとバランスを取って食べないと駄目だと感じています。

がんを予防する

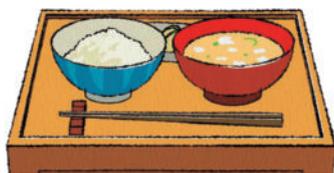
ここからがんの話です。私は病理医として2000人ぐらいの方を解剖してきましたが、その頃から何もしくても治っちゃう自然治癒の人がごくまれにいました。何が効くのか。最近では免疫力というのが非常に大きなファクターであるということが分かってきました。それから、自分は生き抜くという気力がやっぱり大事なのです。栄養状態としてはホルモン様物質とか抗酸化能、高ビタミン、ミネラルを摂る。また、摂取量は低エネルギー源にする、断食みたいなものもいいかもしれないと言われるようになってきました。

1980年ごろ、アメリカの国際会議でがんの罹患率の国際比較について話したことがあります。ホルモンに関連するがんということで、結腸がん、子宮体部がん、卵巣がん、乳がん、前立腺がんについて話したのですが、当時は日本とフィンランドと米国と比較しますと、どのがんも、日本の罹患率が圧倒的に少なかった。乳がんなんかアメリカの4分の1ぐらい。前立腺がんも25分の1ぐらいだったのです。ところが今、乳がんも前立腺がんもどんどん増えてきています。これはまさに食事の変化以外の何ものでもありません。

現在がんは、遺伝子異常が積み重なって悪性の細胞になると思われています。人間の細胞が一番増える時期は生まれてからの1年間と思春期です。ですから、生後1年間にたばこの煙を受動喫煙で吸い込んだり、思春期にたばこを吸うと遺伝子に傷が付く可能性が高くなります。遺伝子を傷付けるものは、たばこのほかに肥満、感染症とか

図1

玄米4合 少しの味噌と野菜



食品名	重量(g)	エネルギー(kcal)	水分(g)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	灰分(g)	
600g=4合	こめ・玄米	600	2100	93	40.8	16.2	442.8	7.2
少しの味噌	米味噌・淡色辛味噌	21	40.3	9.5	2.6	1.3	4.6	3.0
少しの野菜	かぶ・葉・生	10	2	9.2	0.2	0.01	0.4	0.14
少しの野菜	さつまいも・塊根・生	20	26.4	13.2	0.2	0.04	6.3	0.2
少しの野菜	たまねぎ・りん茎・生	20	26.4	17.9	0.2	0.02	1.8	0.08
漬物	梅干し・塩漬	10	3.7	6.5	0.09	0.02	1.1	2.3
一日摂取量(玄米)			2199	149.4	44.2	17.6	456.9	12.9

発がん物質、放射線などです。でも、野菜、果物を多く摂る、運動をする、適度な休養を取る。こういういい生活習慣をしていると、例えば老年期になっても、がんの芽は体の中どこかにあるかもしれないけれども、臨床的ながんにはならないという可能性が高くなります。

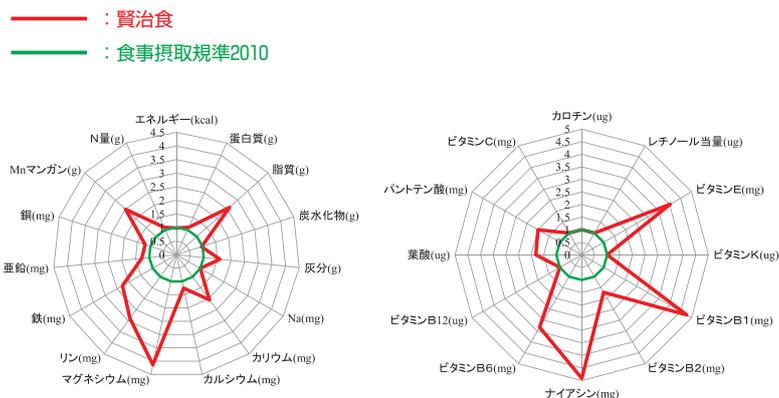
大豆のイソフラボンが乳がんの予防になると言われますが、例えば大豆を食べている人が本当に乳がんを抑えているかどうか、疫学的にメタアナリシスという方法でみると22%ぐら

未来へ伝えたい日本の食文化と健康づくり ~食品の世界化と化学化の流を断つ時~



い、特に更年期後の女性については3割ぐらいは抑えている可能性があまりありません。前立腺がんも3分の1ぐらいは抑えているということになりました。さらに大豆タンパクは胃がんも予防するらしいというのが分かってきています。薬だと大体1種類の薬で何かに効くということを目指すわけですが、食事はいろいろな幅を持っています。1種類だけじゃなくて、これを取るとこれ、これということになります。「玄米酵素」にもいろんなものが数種類入っているのもとてもいいのです。う。薬より、できるだけ食べ物で摂ったほうがいいですね。

図2 賢治食と食事摂取規準2010



日本人は非常にいろんな野菜を摂っているのに、化学物質で見ましてもシーズンによっていろいろ多い少ないがあります。季節によって食事から摂られるフィトケミカルが変わるので。例えば夏にいっぱい摂られているリコピンはほとんどがトマトとスイカによるものです。冬に多いケルセチンは玉ねぎとか。だから1種類だけ錠剤で飲むよりは、季節季節に旬のものを楽しみながら食べるほうがはるかにいいということです。

もう一つ、非常に大きな可能性を持っているのが抗酸化能です。日本食品の中で抗酸化能が高いのは、豆、赤みそ、納豆も高い。米も玄米は抗酸化能があるのです。白米にすると途端にみんなゼロになります。従来の栄養学では食品から適正量を取って生理学的な条件を満たす考えでした。しかし機能食品をいろいろ研究していますと、やはり食品機能は従来の栄養学から離し、むしろ薬理的な側面を考えたほうがいいと思います。「機能栄養学」という概念を提唱しました。

宮沢賢治の詩に、「玄米四合とみそと少しの野菜を食べ」というのがありますね。それでどれぐらい栄養が取れるのかと、思って、測ったのです(図1・2) そうしたら、ミネラルではマグネシウムからリン、鉄、銅やマンガンなどが、厚生労働省の言う1日の摂取量の数倍取れている。ビタミンもB₁、B₂のみならず、ナイアシン、葉酸なんかも結構入っているということが分かりました。ですから、私はこの玄米とみそ汁を日本人の基準食とすれば十分じゃ

ないかと思えます。

東北大学の衛生学教授だった近藤正二さんが、昭和10年から30年かけて全国990か所の村や町を回り、その土地ごとの食事と寿命について調べてマップにまとめました。そしたらなんと、栄養が豊かで長生きに違いないと思っていた漁港の周りの人が意外に短命で、山の中で畑耕しながら粗食の人は早死にしていると思ったら長命だったということが分かったのです。それで発見した長寿食は、とにかく野菜でした。特にニンジン、カボチャ、ナガイモ。米は少なく、麦が主で、甘藷（かんしょ）あるいはヒエなどを食べる。それから大豆、大豆製品、小魚を食べる。魚の内臓も食べる。海藻を常食す

る。ゴマをよく食べるという5つの法則を見つけたのです。それは戦後厚生省の栄養士だった近藤利子さんが唱えた「ま・ご・わ・や・さ・し・い」。豆、ごま、ワカメ、野菜、魚、シイタケ、イモと一致しています。

それから、生鮮野菜の抗酸化能はビタミンCなんかとあまり関係ないので。例えばピーマン、ブロッコリー、ホウレンソウなんかビタミンCが多い。ナスはほとんどないので、抗酸化能という観点で見ますとナスは断トツにあります。抗酸化能が多い野菜はゴボウ、レンコン、ナスですね。ゴボウが最近人気になったでしょう。あれは食物繊維と抗酸化能が非常に強いからですね。

腸内細菌との共生

最後に腸内細菌の話をしたと思います。腸内細菌と大腸がんは関係があると考えられています。腸内細菌は繊維を多く摂っている人には善玉菌が住み着きやすい。ビフィズス菌がその代表です。光岡知足先生というヤクルトの研究をやってきた人が、善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割が良いという説を出しています。人間社会でも善人だけだと世の中なかなかうまく

動かない。1割の悪人と、日和を見ながらあっちへこっちへと行く浮動票みたいな人のいるのが社会現象だと思えばそれなりにいいということかもしれない。一般的に種類が多く豊富な菌を持つているほどいいようです。老人になつてくるとだんだん種類が減ってくる。そういうところもよくないという事になっていきます。

また、腸管免疫も非常に複雑な仕組みがあることが分かってきています。精密なコンピュータのようなものです。そういうところに宿便がべたつと張り付いていたらまともに動くはずがないです。だからやっぱり腸管はいつもきれいに掃除しておくのがいいということになります。

健康長寿の食事

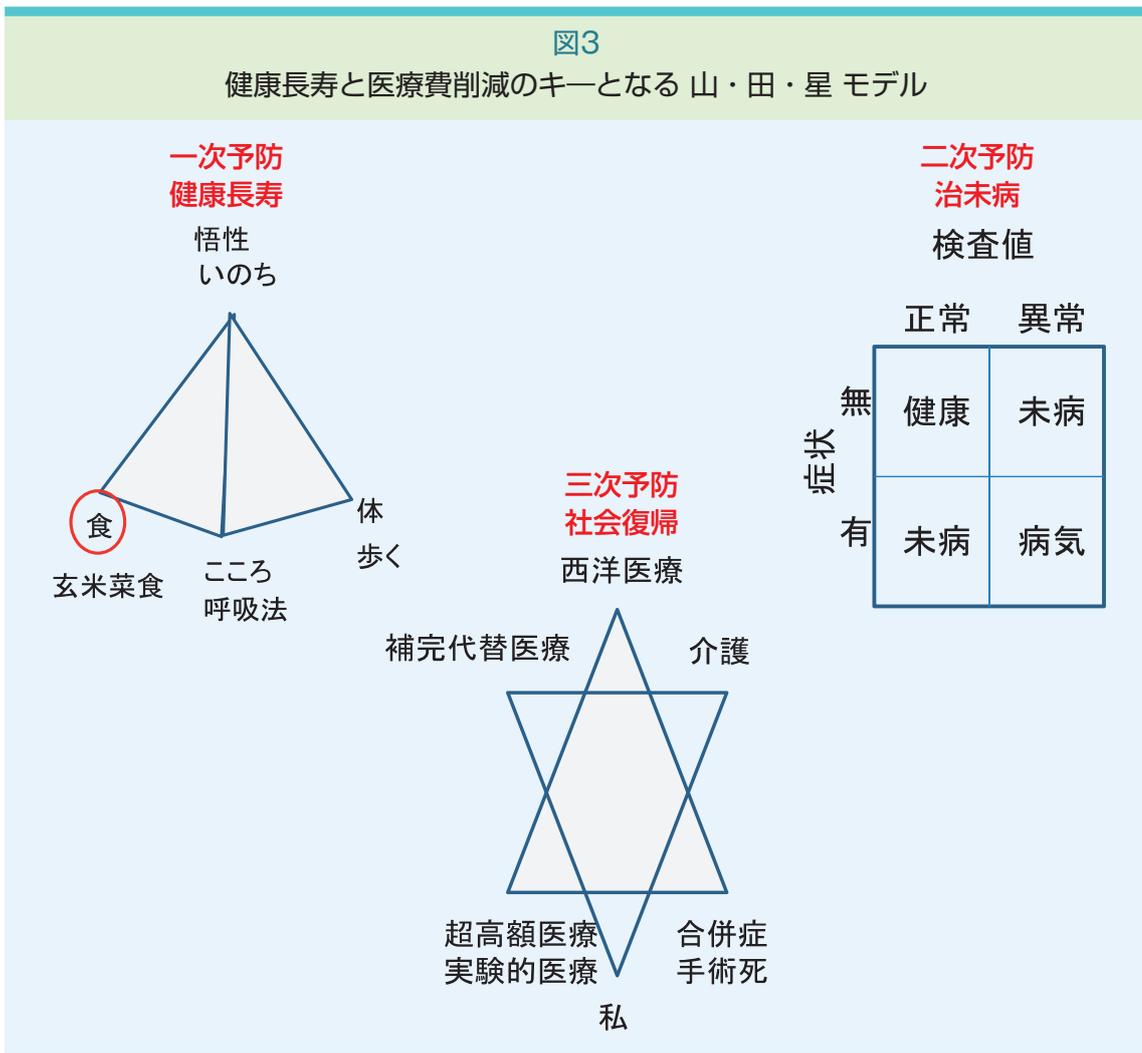
健康長寿を目指す食事というのを私なりにいろいろ考えてきたのですが、これはとても簡単です。必要な熱源を糖質と脂質でまず摂りましょう。タンパク質は体重×0.8グラム。基本食としては主食を玄米で、おかずは1汁、主菜、副菜でいきましょう。とても簡単なのは、「まごわやさしい」の材料を買ってきて、1週間がかりでそれを食べるのがいいということになり



未来へ伝えたい日本の食文化と健康づくり ～食品の世界化と化学化の流を断つ時～

ます。
 それで、私たちは食事療法をさらに一歩踏み込んで、病気の予防にも使えるのではないかと提案しております。がん予防はライフスタイルと運動と食養生でやれると。それから高齢者問題は在宅医療の効率化、生きがいと、こういうのが大事になるということです。皆さんにこの図を念頭に入れておいていただきたいと思えます(図3)。この図は私が作成した「山・田・星モデル」です。山モデルは食と心と体でスピリチュアルライフを目指すというもの。それから田は「治未病モデル」、これは2次予防です。検査値異常の有り無し、症状の有り無しで分け、両方なければ健康、両方あれば病気、どつちか片方があれば未病というと分かりやすいですね。食と心と体を一所懸命やれば、大抵1年程度で健康に戻るはず。星のモデルは3次予防ですが、治療とともに社会復帰をめざすことです。例えば誰かの相談に乗っているとき、その人はどの段階にあるのかというのを明確に意識すると大丈夫だと思えます。
 それからもう一つ、私のところでは医者は栄養学を知らない、栄養士さんは医学を知らない、患者さんは両方知

らなくておいしいものだけ食べたいと思っているので、共通のプラットフォームが必要だと思って、『医と食』という雑誌を出しています。ぜひお読
 みただければと思います。ご清聴ありがとうございました。



現代はなぜ不妊女性が多いのか 現代女性は終戦直後と変わらない低栄養状態 副腎疲労もあり、日本の将来が心配

大宮レディスクリニック院長・日本産婦人科科学会専門医・医学博士 出居 貞義 氏

栄養状態が悪い日本国民

こんにちは。当院（大宮レディスクリニック）のメインは不妊治療なのですが、内分泌不妊や更年期障害等も診ております。まず、患者さんを診ますと、皆さん大変栄養状態が悪いのです。皆さんが貧血です。不妊の人だけと思っていたのですが、実際に厚生労働省の国民健康栄養調査を調べてみると日本国民全員がひどい栄養状態だというデータが浮かび上がってきました。

国民のカロリー摂取量は終戦直後、1900キロカロリー程度取っていたんです。それが今はダイエットブームで、女性は1700を切るぐらい。男性は1800から2000いくかどうかどう

かです。タンパク質の摂取量も高度成長期までは順調に増えていたんですけども、平成10年ごろから急激に減ってきています。ビタミンA、B₁、Cも下がり傾向にあるということです。栄養の必要量というのは、半分の方が病気になる、半分の方は病気になるよという量なんですけれども、今の人はその必要量しか取っていない。すなわち半分の人は病弱になっているということなの。だから、国の栄養調査を見ると日本の将来は暗いんです、本当に。経済も停滞していますけれども、健康面でも暗澹たるものが差し込んでいっているということです。

最も注意してほしいのは鉄です。（図1）鉄不足。平成12年ぐらいまで



出居 貞義 (いでい・さだよし)

大宮レディスクリニック院長

日本産婦人科科学会専門医

医学博士

栃木県出身。信州大学医学部卒業。自治医科大学大学院卒業。自治医科大学付属病院を経て、2004年に大宮レディスクリニックを開業。不妊内分泌と不妊症、体外受精が専門。着床前診断、栄養学や生殖生理、精子を研究。不妊治療の分野でいち早く栄養療法を取り入れ、診療に応用している。日本産科婦人科科学会専門医、医学博士。監修書籍、「赤ちゃんがほしい人のための栄養レシピ」（池田書店）

未来へ伝えたい日本の食文化と健康づくり ~食品の世界化と化学化の流を断つ時~

話は変わって私は今、闘病中なので

副腎疲労症候群とは

は、統計上大体1日11〜12ミリグラムぐらい摂っていたんですけど、最近では7ミリグラムを切ってしまったということなんです。だからうちに来る女性の患者さんは、ほとんど貧血。でも本人は肩が凝るとか手足が冷たいとか、目がくらくらつとすると、それを普通だと思っているのです。日本国民のほとんどの人がタンパク不足、鉄不足、ビタミン不足に陥っているのです。

図1 女性の年齢別鉄摂取量

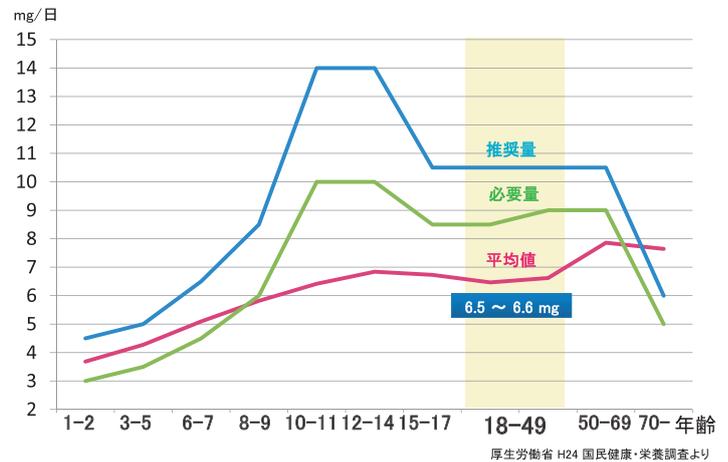
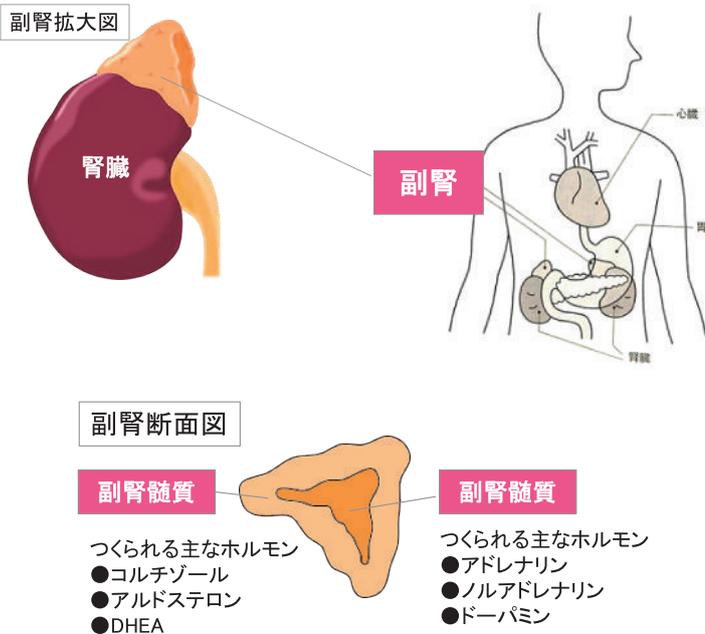


図2 副腎とは？



す。副腎疲労症候群という欧米で話題になってきている新しい疾患概念です。副腎という臓器は(図2)、連続した疲労と栄養不足によって比較的簡単に機能が低下して、慢性疲労、低血糖症、めまい、気分が悪い、不妊症、神経衰弱、アレルギイなどの症状が全部出てくるのです。

です。(次ページ 図3) 朝仕事はかどるのは、このコルチゾールが高くなってストレスを感じる度合いが少なくなっているからです。だからお母さんは、子どもに朝ご飯を食べさせて血糖値を上げて、コルチゾールが出るようにしてあげてください。そうすると、勉強に対するストレスがなくなり、集中力が出てきていい子になります。

副腎でつくられる主なホルモンにコルチゾールがあります。普通はコルチゾールは、朝高くなり、夕方少なくなつて疲れて寝るといふことになるん

副腎疲労というのは、甲状腺の病気、女性ホルモンや男性ホルモンの機能低下、デトックスの低下、糖尿病と

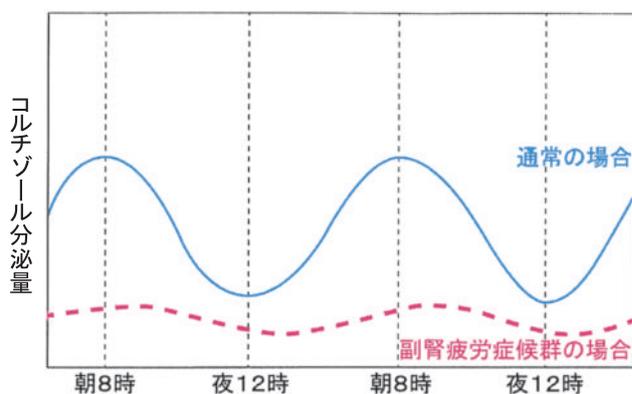
高血圧、自閉症、脳神経疾患、鬱などのほか、耳と目の病気、感染症、がんなどあらゆる病気に関わる概念です。ファーストステージからセカンド、サードステージまであり、いつも夜、疲れたと帰ってくる人はサードステージに移行している可能性が高い。本当にひどくなると自殺を望んだり、鬱でひどい状態になってしまいます。 cortisol がなくなってくると、本当にやる気が起きない、集中力が出ない、頭がぼーっとする、血圧も低いとか低血糖状態になりますので、そういう方がいらしたら、副腎疲労のことを少し頭に思い浮かべていただければと思います。



そういう時に、一番摂ってほしいのはビタミンCです。臓器には必要なビタミンCの濃度があるんです。例えば脳はストレスが掛かるから、血液中のビタミンCの濃度を1とすると、その20倍欲しい。白血球は活性酸素を出してばい菌をやっつけるから80倍。副腎は、全ての面倒を見るから150倍必要だと言われています。こんなに必要なんです。でも今の若い人たちは必要量を下回っているんです。だからみんな大変な状態になっているということなんです。疲れたらビタミンCを摂ってみてください。

私は、去年の12月から有機酸検査というのを始めています。朝、尿を出してもらって、それを凍らせてアメリカに送り、尿中の様々な有機酸を測定して体内で何が起きているかを検査するのです。今年1月の私の有機酸検査のデータを見ますと、普通の方の10倍以上のカンジダをお腹に持っていました。その時はやっぱり眠れない、集中力がない、頭が今ひとつクリアではなかったのです。

図3
コルチゾールの副腎疲労時の分泌量



ストレスに加え、栄養不足などが重なることで副腎は通常の機能を失い、機能低下が起こる。

カンジダはコロニーを作って、バイオフィルムを形成して、善玉菌を駆逐します。皆さんも実はよく経験しているはずです。例えば風邪をひきますよね。先生が予防的に抗生剤を処方しますよね。抗生剤は善玉菌を殺してしまふのです。それでカンジダを抑制していた善玉菌がいなくなると、カンジダ菌がわっと繁殖してしまいます。ですから簡単に抗生剤を飲まないようにし

未来へ伝えたい日本の食文化と健康づくり ～食品の世界化と化学化の流を断つ時～

てください。カンジダ菌はどんな症状を起すかというところ、疲労感とか注意欠損とか、ADHD、そのほか多動症など多くの精神疾患にも関係してくると言われています。あと激しく糖質を欲求するので、甘いものが食べたくてしょうがないという方はカンジダ菌がお腹の中にいっぱいいるということです。

皆さんに分かってほしいのは、お腹と副腎と脾臓の関係です。まず腸の粘膜にカンジダ菌でひどい炎症が起こります。栄養障害も起こります。腸管がむくんだり機能障害を起すと死んでしまうので、それを防ぐためにコレチゾールが過剰に分泌されて血糖値を上げます。するとその血糖値を下げようとしてインスリンも過剰分泌されます。車で言えばアクセルとブレーキを一緒に踏むようなものですね。そんな状態を体の中で起こしているということなんです。この病態はインスリン抵抗性、脂肪肝、高脂血症、肥満をもたらし、副腎疲労というのはこれなんです。またカンジダはシユウ酸というのを出すのです。シユウ酸は有機酸の中では最も強い酸とされていて、身体に必要なカルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラルを吸着して、腸の中で奪ってしまいます。ミネラルがないと

いう状態は生命反応が動かないということなんです。だからカンジダがシユウ酸をいっぱい出すと、ミネラルが奪われて代謝が抑制されてしまうということです。当院の不妊症患者164人をこの有機酸検査で調べてみました。すると約75%がカンジダの強陽性、12%が陽性の疑いとなりました。不妊症の患者さんにそんなにカンジダが蔓延しているとはびっくりしました。

ビフィズス菌を腸内に蓄える

最後に腸内細菌のお話。多くの腸内細菌がありますが、一番いいのはやはりビフィズス菌のようです。ビフィズス菌は腸の中で酢酸とか乳酸とかビタミンB群、葉酸などの栄養素を作ってくれます。だからビフィズス菌を腸内に蓄えている人は、ビタミンや栄養素を沢山摂らなくても、普通に食べていけば腸内細菌が栄養を作ってくれているということです。乳酸菌は栄養素は少ないけれど、ビフィズス菌が住みやすい環境をつくってくれます。また酢酸は、カンジダ菌をやっつけてくれるんだそうです。ですから、ビフィズス菌など善玉菌をお腹に増やしていけば、先ほど言った恐ろしいシユウ酸によるミネラル不足とか、代謝をブロッ



クするようなものが出来にくい体になつてくるということです。

人間は、生まれた当時はビフィズス菌が多くを占めていたのですが、年を得るごとに1割ぐらいしなくなつてきてしまう。いい菌を作るためには、野菜や果物を食べて、オリゴ糖や食物繊維を増やすことです。善玉菌は糖を消化分解して、悪玉菌を抑制しエネルギー生産の原料になってくれます。代謝のサポートもしてくれます。ぜひともこういう胃腸を作つてほしいと思います。小腸には腸内細菌が1兆個ぐらゐ、大腸には100兆個以上いるというんです。せっかく飼うんですから、いい菌を飼いたいですね。そのためにはどうしたらいいのか。一番毒なのは白いお砂糖を使った製品。これがカンジダ菌大好きだそうです。

それからグルテン。プロテニスのジョコビッチ選手はグルテンアレルギーと診断され、グルテンフリーの食事を14日間ただけでやる気が出てきて思考が明瞭になり、ついには世界チャンピオンになりました。グルテン、小麦を使ったパンやパスタなどの麺類、ピザなどは皆さんが好きなおいしいものがたくさんですね。でも今、欧米では大麥これが問題になっていま

す。あとカゼイン。カゼインを含むのは、牛乳、ヨーグルト、チーズなど。欧米では、グルテンフリー、カゼインフリーは当たり前になりつつあります。バランスよく肉、魚、野菜、穀物。でも穀物は摂り過ぎると、やはり糖質ですからカンジダ菌が喜んでしまうので、できれば血糖値の上昇が少ない玄米がいいです。米にはグルテンがないので欧米では今、米を食べる人たちが増えてきています。

腸を元気にする食生活

私はほとんどの病気は腸が原因だと思つています。腸を元気にするためには、できるだけお砂糖とか小麦、牛乳は控えるようにしていただいて、玄米、豆乳や十割そばとか、食物繊維の多いもの、肉・魚・野菜をバランスよく摂つてもらふのが必要なんです。なるべくバラエティーにあふれた食卓にして、いろんなものを食べるのがいいということです。また、年を取つてきたら消化能力が落ちてきますので、そのときは多少タンパクを減らしていったほうがいいのかもありません。予防方法としては消化酵素と一緒に飲んでもらうと一応防ぐことができますので、できるだけよく噛んで、消化能力がな

い方はそういうもので予防していただければと思います。

今の女性は、男性もそうですけれども弱くなつていきます。それが私のクリニックで毎日実感している感想です。腸粘膜の炎症を避けるように、食事に気を付けてください。炎症があると栄養の吸収障害を起こしてしまいますので。あと副腎疲労はホルモン異常につながります。男性ホルモンや女性ホルモンが低下して不妊になったり、甲状腺さえも悪くしてしまいます。肥満とか脂肪肝、高脂血症も起こすし、自律神経や鬱も起こしてしまいますので、そういうことをなくすように食生活に気を付けていただければと思います。ご清聴ありがとうございました。



食と文化フォーラム2017高知

未来へ伝えたい 日本の食文化と健康づくり

食品の世界化と化学化の流を断つ時

高知城のふもと、閑静な環境にある高知城ホールで、2017年9月10日に食と健康財団が主催する食と文化フォーラムが、四国地方では初めて開催されました。定員150名のところ210名もの方が参加され、会場は残暑と相まって、熱気に包まれていました。

第1部では、小泉武夫先生に、第2部では大塚貢先生にご登壇いただきました。お二人の講師とも、食と健康財団の賛助会員さまから、是非とも講演を聞きたいとの要望が多く、今回のご講演の実現となりました。休憩時間に先生に直接質問をするなど熱心な方が多くいらっしゃいました。



司会を務めた食と健康財団事務局次長 林賀吾郎



賛助会員募集コーナーが設けられ過去のフォーラムの様子が紹介されました。



開会のあいさつで、「子供たちへの食育が未来をつくる」と熱く語る道見重信理事長

発酵学、醸造学の権威が語る

日本の伝統食から学ぶ！ 知恵と工夫の食事学を通じて心と体を養う

発酵学者・文筆家・東京農業大学名誉教授（農学博士） 小泉 武夫 氏

今日は、日本の食がこんなところまで来てしまったという話をします。日本人は日本人らしくなくなっちゃったですね。食生活も、心も、体も。

今、沖縄が大変な状況になっています。沖縄は10年前まで全国都道府県別の平均寿命ランキング1位の長寿県でした。ところが今年7月に発表された最新の調査結果ではなんと下から2番目になっちゃった。平均寿命が急激にこんなに下がるといふのは、若い人が亡くなってるということですよ。原因は何か。食生活です。

沖縄は医食同源、薬食同源の食生活を400年も続けてきました。「病気になるってからでは遅い。食べものはお医者さん、薬です」という予防医学の食事です。ところが沖縄は昭和20年に

アメリカになりました。肉が大量に入ってきて、肉の缶詰文化も定着しました。その結果、多くの若い人たちが消化器関係の疾患で腸をやられてるんです。日本医師会はもう20年前に、肉の多食を続けていると大腸がんのリスクが極めて高くなると言ってます。沖縄は、全国で最も肉の消費量が高く、野菜が低い。野菜を食べず肉ばかり食べてるといふことです。食べものはこんなに命と関係するんだということですよ。肉は唾液の中の酵素と胃袋の消化酵素でタンパク質が分解され、肉アミノ酸になります。肉を毎日食べてますと、口に空気中から悪性菌がたまってくるんです。ものすごく肉が好きなんです、この菌。肉の中に菌がカプセル状になって入り、胃酸を通過して、上

小泉 武夫（こいずみ・たけお）

発酵学者

文筆家

東京農業大学名誉教授（農学博士）

1943年福島県の酒造家に生まれる。

専門は発酵学、食文化論。農学博士。

現在、NPO法人発酵文化推進機構理事長、広島大学大学院医学研究科客員教授、鹿児島大学客員教授、琉球大学客員教授、石川県立大学客員教授、福島大学客員教授。

著書「発酵」（中央公論）、「発酵食品礼讃」（文芸春秋）、「食あれば楽あり」（日本経済新聞社）、「食と日本人の知恵」（岩波書店）など単著で141冊を数える。

現在、日本経済新聞に「食あれば楽あり」を24年にわたり連載中。



未来へ伝えたい日本の食文化と健康づくり ~食品の世界化と化学化の流を断つ時~



手に隠れて腸に行き、そこで増える。この悪性菌はすごい酸化力を持つています。体の中で酸化するってことは、がん化することなんです。ところが、野菜は繊維で出来てます。繊維は、絶対に人間は分解できません。分解できないから、うんこになって排出されません。そして、繊維はプラスに荷電してあります。悪性菌はマイナスです。プラスとマイナスは結合するんです。だから悪性菌は繊維に吸着されて、そのまゝまうんこで外へ出てくれるんです。これが肉を食べる時には野菜も食べなきゃいかんという原理なんです。

3年前に和食が世界遺産になりました。今から70年ぐらい前まで、日本人が食べていたのは次の7つです。まず根茎。土の中のゴボウ、レンコン、芋など。2番目は菜っ葉。白菜とか、小松菜、ほうれん草。次に山菜とキノコ。そして豆、大豆。みそ汁、納豆、豆腐など。それから海藻。最後に穀物です。7つとも全部植物です。日本人は、地球上の民族の中で最もベジタリアン、菜食主義者だったんです。そこに急激に肉が入ってきました。今の日本人は遺伝子に逆らってるんです。民族の遺伝子というのは、その民族の生きてきた生活環境に即応して生きられるようにDNAが組み込まれてるんです。日本人の遺伝子は全部植物、質素、繊維の多い食べものです。遺伝子は100年、150年では変わりません。そこに急激に肉が入ってきたから遺伝子が適応できない。それだけの話です。それが沖縄なんです。

国民の医療費が43兆円、国の予算の半分が医療費になっちゃってるの。先ほどの7つの食材には、動物性タンパク質がありませんね。スタミナ源がない。肉、魚がなくて大丈夫かと思えますね。実は、大豆のタンパク質は肉とほぼ同じなんです。女子栄養大学で分析した結果、和牛のタンパク質は17%、18%、大豆は15%、17%でした。だから昔の人たちは「大豆は畑の肉だ」って言ったわけです。

私は和食は免疫食事学、病気から逃れる食事だと思っています。皆さんは今、健康な正常細胞で生きてます。薬品やタバコ、ストレスなど何らかの原因でその正常細胞に狂いが出てくると、がん細胞に変異します。でも逆側に変異したら、細胞がものすごく健康になる。それが免疫なんです。免疫細胞はNK（ナチュラルキラー）細胞と言って、体の中に入ってきた異質の良くない細胞を殺します。だから例えば、免疫細胞の多い人が突然がんができたとしても、気が付かないうちに治っちゃうんです。免疫細胞の少ない人は、がん細胞が勝ってしまうんです。これは既に医学の常識になってるわけです。

免疫の85%は腸で作られていること



が分かってきました。では何を食べたら免疫力が増えるのか。この免疫食事を提唱したスタンフォード大学のソネンバーグ夫妻によると、免疫細胞を作るための3原則は、まず野菜、つまり繊維を摂る。2番目、体の中に生きた菌を入れる。ヨーグルトとか納豆菌、漬物の白菜漬け、キムチも乳酸菌が多い。市販の乳酸菌製剤でもいいです。3つ目、発酵食品。スタンフォード大学では、免疫力を強く作ってくれる発酵食品を見つけました。みそです。みそはすごい力を持つてるんです。

よ。被爆させたラットにみそを投与すると、放射能が抜けたという研究論文も出ています。

最近の医学ではこうして和食が注目されています。ところが今の子どもたちは、みそ汁や日本食、嫌だと食べなくなっています。真の食育とは、子どもに対する教育じゃなく、大人に対する教育です。大人が勉強して子どもにも教えなきゃ駄目なんだって話です。

和食の素晴らしさは発酵食品です。中でも特にすごいのはこうじ菌です。日本のこうじ菌は、国菌に指定されているんです。そのこうじ菌がみそ、しょうゆ、日本酒、みりん、焼酎などを造ってるわけです。こうじ菌は分解力がすごいね。分解して柔らかくして、さらに分解する時にいろんなビタミンやペプチドなどを作ってくれます。

今、精子の数が、日本の若者が世界で一番低いそうです。平均8700万匹。昔の日本人の平均は1億1000万匹。こんなに違うんですよ。これもやっぱり和食を食べなくなった一つの例だと思えます。それから、小中高生の暴力事件が年間6万件。これも和食、食わないからです。和食はミネラルが多いの。人間の感情を激高させ

るのアドレナリンは、ミネラルが抑えてるんです。また肉を食べると、肉を分解消費する時にミネラルを消費します。外国人は、肉を食う時に消費したミネラルを野菜で補います。日本人は、肉ばかりで野菜を食べないのでミネラルも当然減ってくる。ミネラルが減るとアドレナリンを抑えられないから、暴力行為にいくんですよ。

結論を言うと、われわれは日本の先達者たちの作ったこんなに素晴らしい食文化をもっと大切にして、皆さんの周りの人たちに広めていくこと、次の世代に伝えていくことが大切だということ、私のお話を終わります。ご清聴ありがとうございました。



人をダメにする現代の食事 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

皆さん、こんにちは。先ごろ厚生労働省で全国の高校生の体と血液検査をしたら、男子44%、女子42%が生活習慣病予備軍になってました。信州大学医学部の検査では中学生37%がもう予備軍でした。この子たちが大人になった時に成人病を発症する確率は非常に高いです。今、日本人の2人に1人ががんになって、そのうち3人に1人が死んでます。医療費は介護費を加えると50兆を超えてる。日本は世界一の借金国です。子どもが年とともにがんや心臓疾患、脳疾患になっていけば、働けない、税金も納められない。医療費が赤字になる。そして年老いた親が面倒を見なければならなくなってきます。

私が長野県の1200名の中学校長として着任した学校は、もう荒れに荒れていました。廊下をバイクで走る。たばこはものすごく落ちてる。毎日のように非行犯罪が起きる。いじめや不登校が60〜70人おられます。先生たちはその対応で疲れ切って、先生の不登校もおります。これは何とかしなければなりません。それで私は先生たちに、分かれる、楽しい授業をやってくださいと授業改善を訴えたんです。先生たちの授業が変わると、教室を抜け出す子どもが少なくなった。でも、それでもまだ非行が起きる、いじめる、キレる、学習に無気力の子どもがいる。その原因が分からなかったです。

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(昭和11)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、1992(平成4)年から中学校校長を務める。
1997(平成9)年、旧真田町教育長就任。市町村合併後、2006(平成18)年より上田市教育委員長。2007(平成19)年退任後、教育・食育アドバイザーとして活躍中。
2007(平成19)年に文部科学大臣表彰。2009(平成21)年秋に瑞宝双光章を受賞した。
著書に「ごはんが子ども達を変えた」(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。



ところが、陸上競技大会や水泳、球技、格技大会などの際に、選手の子どもがコンビニ弁当やカップラーメン、菓子パンを食べてるのに気づきました。これかなと思って、その子たちの名前を記録しておいて調べると、無気力、いじめる、キレる、非行を起こす、何かに該当する子が多かったです。それで食の調査をしたんです。そしたら朝



食を食べてこない子が37%いて、それがやはり問題を起こす子たちでした。夕飯は7時から8時が多いので、朝食をぬくと給食までの16時間ほど何も食べてない。そうすると、空腹で勉強する気も出てこない。イライラして、はげ口を友だちにつつけるわけです。

朝食を食べてくる子でも、菓子パンとか、果汁がほとんど入ってないジュースだけの子も多かった。学校の給食も米飯1食で肉中心のおかずです。あとは麺類、ハンバーガーあるいは揚げパン。この子たちの夕食はカレー、焼き肉が多いです。そうすると、血をきれいにする、いわゆるミネラル、カルシウムやマグネシウム、亜鉛、鉄分のもを何も食べていない。野菜も食べてない。食物繊維のものを食べていないんです。

それで、PTAを開いて状況を説明しても全く反応がないよね。これでは共倒れだ。だから学校の給食から変えるということ。米と魚と野菜で始めたんですが、反対が多いです。先生たちも、子どもも、親も。今の食事を続けると病気になる、早死にする、大人は自業自得だが子どもの命は誰が救うんだと言って、それが分かる先生が立ち上がったくて、5食米飯、EPA

やDHAを含んだイワシ、サンマ、アジ、サバを多くして、できるだけ地元が無農薬の米や野菜に切り替えた。



やっぱり効果が出てきました。1年たったらタバコが学校から一本もなくなる。2年目には、不登校の子どもが2人になったです。それから非行犯罪が2万引きも含めてゼロになったんです。子どもの心が落ち着いてきた。今までは脂肪や油で血がドロドロになって、脳へ酸素や栄養分が行かなかったです。ね。だから、人間としての情操をつかさどる前頭葉、前頭側葉が機能していません。それが、やがて作文コンクールで全国1位をとるようになったり、花壇作りも、初めは嫌々ながら

未来へ伝えたい日本の食文化と健康づくり ～食品の世界化と化学化の流を断つ時～



だったんですが、毎年文部大臣賞を取るくらい子どもが変わってきたです。

それで、平成9年に真田町の教育長になったんですが、やはりどこも荒れておりました。食べてるものの調査をしたら同じ。それで食の改革に取り組み。これも反対を受けました。しかし、反対を受けてもそのままにしておくわけにはいけません。家庭で足りないミネラル分、野菜を摂るといふことで取り組んだんです。ほとんど家庭では肉。だから学校では頭から骨まで食べる青魚に切り替えました。それから野菜やキノコ類、海藻類を毎日摂るように。ご飯は無農薬の米です。ほとんどすべて安心安全な地元産にこだ

わった。地元産のものを使ってるから給食費は安く入る。地元にも金が落ちる。

子どもに一月に1時間ずつ食の勉強をさせ、さらに1年に1〜2回、その道の専門の先生を呼んで、子ども、先生、PTAや親たち、地域の皆さん、自由参加で食の勉強会をしました。その結果、まず子どもたちの非行、犯罪がほとんどなくなりました。さらに今、大人の犯罪が半減してる。

その子たちが大人になっても犯罪を起こさないということです。生活習慣病予備軍もほとんどいません。つまり、子どもたちが何を食べればいいのか分かってきた。親も食の勉強会に出たりして、家庭の意識も変わってきた。今、アトピー、アレルギーの子どものほとんどいないです。そして文部科学省のテストでも学力が高い子が多くて低い子が少ないですね。

福井県の若狭湾の沿岸に小浜市ってあるんですが、ここはおいしい魚や野菜が採れる。それを給食で出していないんです。それで当時の市長は、ものすごい反対を受けながら、若狭湾で捕れる魚、地元の無農薬、低農薬の米や野菜に切り替えました。そして、かつては汚かった町がきれいになり、全国テストでも平均点を大きく上

回る学力ができました。今、全国1位。大阪の産婦人科病院で検査したら、

変形の精子がすごく多かった。一番精子が活発な時期の男子がコンビニ弁当、ハンバーガー、カップラーメンなどばかり食べている。その脂類が溜まってくる。空気中のダイオキシンは非常に脂肪に溶けやすいので、ダイオキシンが溶けた脂肪が精巣にたまって影響を及ぼしてる。卵子も奇形が増えてるそうです。だからどこの県でも今、障害児がどんどん増えていきます。

農薬とか合成保存料も危険性が高いです。防腐剤、防かび剤、防虫剤、あるいは農薬が入ったものを食べてれば、脳がおかしくなります。私は凶悪事件が起こった地域へ何回か行って調べているんですが、ほとんどこういうものを食べていた。だから前頭葉、前頭側葉が機能しなくなってきたんです。

ここにおられる皆さんは、正しい食を推進していると思うんですが、高知も、海、山、野に恵まれた素晴らしい地域ですが、残念ながら健康寿命は低いですね。四国4県全体が低い。ぜひここにおられる皆さんが立ち上がって、高知から、四国4県の健康寿命を高めるように頑張ってくださいと思います。ご清聴ありがとうございました。

日本総合医学会 第11回北海道大会

今、あなたが未来を輝かせるために

からの発信

日本総合医学会第11回北海道大会

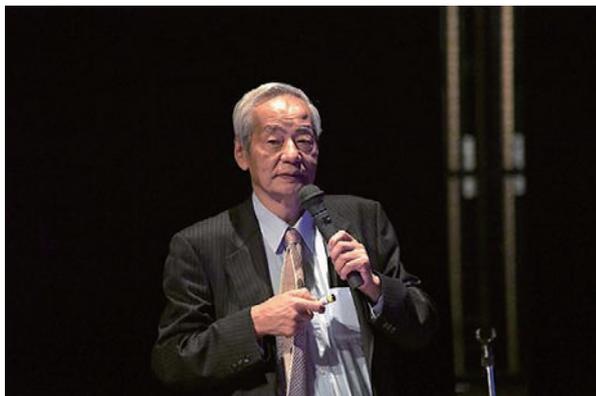
元気がでる健康・医療

■と き 2017.11.12 (日) ■と ころ かでる2・7

■主 催 一般社団法人北海道健康医療フロンティア



■第1部 講演 食事でがんを勝つ
女性 40歳から若くなる



西台クリニック 院長 濟陽 高穂氏



【開会挨拶】

大会実行委員長
加森観光株式会社
代表取締役社長
加森 公人氏



【来賓挨拶】

札幌市副市長
岸 光右氏



【総司会】

学校法人池上学園
理事長
池上 公介氏



【座長】

理事長
北海道大学医学部
名誉教授
吉木 敬氏

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11回北海道大会が、2017年11月12日に札幌市のかでる2・7で開催されました。

■第2部 元気たいむ 笑いヨガ体操『さあ 声を出し笑い合いましょう』

気分は爽快 健康増進 ストレス解消 細胞を爆発させましょう



日本笑い学会北海道支部
笑司 植田美之氏



■第3部 対談『チャレンジいい人生を生き 創るために』 女性も男性も輝く多様性ある社会を



【コーディネーター】
札幌大学客員教授
中田美知子氏



内閣総理大臣令夫人
安倍昭恵氏



俳優
辰巳琢郎氏



■懇親会 講師を囲んで、たくさんの参加者がスピーチ、団らん



講師、大会参加者、医師、経済界、国会議員など 160 人が出席

次回、日本総合医学会第12回北海道大会は2018年10月21日(日)開催予定

賛助会員 入会のご案内

食と健康財団の活動

食生活の改善、病気の予防、健康の増進、
未来ある子供たちに向けた食育など、
全国各地で活動をしています。

一般財団法人食と健康財団では、
食の安全、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。
食育を通じた社会貢献を一緒にしませんか。

食と文化フォーラム開催

食の安全や正しい食生活と健康のあり方につ
いて啓蒙するため、学識経験者、専門家を招き、
全国各地でフォーラムを開催しています。



食と健康「元氣」ツアーの開催

食に関する健康講座、自然食と有機農
産物の賞味・収穫体験を実施しています。
6月と9月に開催しています。



広報誌「輝」や食育CDの発行

食品の安全性及び
食育・食生活の改善
をテーマに広報誌及
び情報誌、食育CD
を発行しています。



フリーダイヤルによる栄養相談

管理栄養士が食生活や栄養に
関する相談を受け付けています。



編集後記

平成12年3月、文部省、厚生省（当時）と農林水産省が連携し「食生活指針の推進について」が作成され閣議決定されています。当時も我が国は世界でも有数の長寿国でしたが、その後、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増加し、国民の大きな健康問題となっています。これらの疾病は食事、運動などの生活習慣と密接な関連があることから、食生活の改善などの「一次予防」のさらなる推進や平成17年の食育基本法の制定、平成25年12月には「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、食生活に関する幅広い分野での施策等の進展から、食生活指針が平成28年の6月に改正されました。10指針のうち半数の5指針で、その内容は、

・「適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量」が「適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を」に

・「食塩や脂肪は控えめに」が「食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて」に、

・「食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も」が「日本の食文化や地域の産物を生かし、郷土の味の継承を」に、

・「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」が「食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活」に、

・「自分の食生活を見直して見ましよう」が「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましよう」に改正されました。

当財団も国の食生活指針に沿った『未来へ伝えたい日本の食文化と健康づくり』というテーマで、平成29年度は札幌をはじめ、沖縄市、仙台市、高知市で食と文化フォーラムを開催し、多くの方々々に「食」の大切さをお伝えしてきました。平成30年度も引き続き「食と健康」にスポットを当てた活動を行ってまいります。



一般財団法人食と健康財団

事務局長 山本 勉