

輝

かがやき

No.50
Jul.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



第24回食と文化フォーラム
食と文化フォーラム2018岡山

時代進化のなかで
食品の安全と医療は
本当に国民に役立っているのか!!

～なぜ病気と病人は増え続けるのか～

健康経営が社会を変える

一般財団法人 食と健康財団 理事長 道見 重信

医療福祉関連の費用が増大の一途を辿る我が国に於いて、老後安心して暮らせる社会、安心して子育て出来る社会は、少子高齢化の進む中、最も大きな課題の一つであります。

それは一省庁の課題ではなく、政府行政、国会を挙げて日本の行く末の形をどのようにするか国家骨格の課題である



第24回食と文化フォーラムで挨拶をする道見理事長

考えます。かつては、健康は厚労省の仕事と考えていましたが、今では文部科学省、環境省、農林水産省、昨年からは経済産業省も大きな役割を担うこととなりました。現在「健康経営」という言葉が目につくようになり地方自治体、商工会議所、団体が健康推進を促しています。経済産業省・日本健康会議は「健康経営優良法人認定制度」を発足し、従業員が健康に働くことが出来る様に企業経営の柱の一つとして取り組み実行している企業を表彰しております。健康は個人個人の関わり課題から組織を挙げて取り組む課題となったと考えます。企業、団体、地域それぞれが組織を挙げて取り組むことで健康への意識が高まり、実行されて行くこととなります。今までは町内地域単位で実施していた健康づくりは、企業、団体自身が組織的に実行すること

によって国を挙げての健康づくり体制を整えることとなります。この背景は

1. 少子高齢化が進行して行く中、医療福祉費の増大を抑制しなければならぬ。企業、団体が健康経営を実施することにより国家を挙げての健康づくりになり、医療費の増大を防ぎ減少が期待できる。
2. 働き方改革が議論されているように健康であれば効率良く生産性が上がり、休む従業員が減ることにより人手不足の解消にもつながる。
3. 従業員の健康管理を組織を挙げて取り組むことは企業価値も高まり、社会から高い評価が得られ社員採用面に於いても有利になってくる。

企業の健保組合が政府管掌保険より負担が高くなってきている現状下に於いて、健保組合の解散が増え政府管掌保険に変更している事は「健康経営」を経営の柱として取り入れる事が求められるものと考えます。

「健康経営」の中身は単なる春、秋の健康診断に留まることなく、

1. 食生活の在り方
2. 運動の在り方
3. 家庭環境、企業環境を含めた心の在り方
4. それを支援する医療の在り方

を含め従業員の健康をサポートして行き、活気ある職場が整備され、そのことが企業の業績向上へと繋がっていくものと確信致します。その結果、出勤率の向上により人手不足時代に対応出来、その蓄積が国家の医療福祉費の減少に繋がりが社会が活力あるものにならっていくものと確信致します。

当財団は平成5年食の安全、健康づくりを目的に経済界、教育界、医学会、栄養学会、司法界の方々が参画され設立と

なった財団です。健康経営が目指す今後の企業、団体の健康づくりの支援により一層お役に立てるものと確信しています。

さて、当財団は3月23日の理事会に於いて、平成30年度の事業計画が承認され、5月25日の理事会、6月13日の評議員会に於いて平成29年度決算が承認されました。平成30年度の事業計画は限られた貴重な賛助会費を基本に、高く評価を頂いている①「食と文化フォーラム」を昨年より1回少ないが、札幌、岡山、福岡に於いて計画②食の安全と健康相談③食の安全と健康ツアー④企業、団体からの委託事業⑤年2回の広報誌「輝」の発行等を計画致しております。また、様々な機会を捉え「健康経営」を啓蒙し企業、団体の大きな経営の柱として採用されます様努力してまいります。

なお、理事会に於いて当財団が予算の厳しい中実施している事業が道民、国民の皆様方にどう役立っているか、どう評価されているかを把握し、より良い事業展開に繋げて行くようにしては如何かとアドバイスがありました。財団と致しましては理事、評議員、賛助会員など機会あるごとにご意見、アドバイスを頂きな

がらより良いものにしていく努力をしてまいります。



第24回食と文化フォーラムより

一般財団法人食と健康財団の理事会は5月25日に、評議員会は6月13日に札幌で執り行われ、平成29年度の事業報告と決算報告について審議され、全ての案件が可決されました。

冒頭の道見理事長の挨拶では、札幌と岡山で開催した食と文化フォーラムの様子が伝えられ、厳しい財団運営の中、食品の安全と健康づくりのための啓発事業を継続実施していく決意を述べられました。

平成30年度の事業計画では、新しく健康経営のアドバイスと啓蒙活動を行ってまいります。

平成30年度 事業計画

基本方針

- 1 当財団は昨年8月で創立24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。
- 2 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、病気の予防と健康増進に寄与することに努めてきました。
平成30年度は食生活の改善と健康長寿、未病、運動など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と企業、団体等に健康経営の啓蒙活動も推進していきたいと考えております。

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、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) 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、①ホームページを活用して、財団の事業活動の内容についての広報・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。
②第24回食と文化フォーラムの講演内容を5月上旬に毎日新聞に、また各種雑誌にも掲載します。
③その他財団の関係する事業については、各マスメディアをとおして広報いたします。

(3) 普及啓発事業—賛助会員の拡大

賛助会員数ですが、平成30年2月末では1,644人で、会費収入は2月末で8,495,000円となっています。平成30年度も玄米酵素が札幌で開催する「全国販売店(新設・育成)研修会」や全国各地で開催される研修会等で会員の入会促進を図り、札幌と道外2都市で開催します「食と文化フォーラム」、並びに「食と健康元氣ツアー」を活用して会員の拡大を図ってまいります。
また、広報誌「輝」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」(札幌) の開催

平成30年度当該フォーラムは毎日新聞社と共催して、第24回目のフォーラムとなります。
テーマは「時代進化の中で食品の安全と医療は本当に国民に役立っているのか!! ~なぜ病気と病人は増え続けるのか~」

○第24回「食と文化フォーラム」の概要

日時 平成30年4月15日(日) 午後1時30分開演
会場 札幌グランドホテル 入場料 無料

第1部 基調講演

演目 人間はいつまでがんと闘い続けるのか

~がん研究一筋から見えてくるもの~

講師 公益財団法人札幌がんセミナー理事長・北海道大学名誉教授 小林 博 氏

第2部 特別講演

演目 世界の頂点に立つ者の極意 ~最高の心・技・体への迫り~

講師 長野オリンピック金メダリスト・(株)two.seven 代表取締役 清水 宏保 氏

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、当財団の広報誌「輝」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

食養・予防医療・地域医療などに係わる健康・医療に関する事業を後援・共催などして他団体と連携して実施していきます。

(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「食と文化フォーラム」の講演会を道外2会場で開催します。
本年は、岡山県岡山市、福岡県福岡市で開催します。

○岡山フォーラムの概要

日時 平成30年4月21日(土) 午後1時30分開演
会場 岡山国際交流センター 国際会議場 入場料 1,000円

第1部 基調講演

演目 何か見落としていないか現代医療

~国民の勘違い、医療の勘違い~

講師 NPO法人 薬書センター理事長・Tokyo DD Clinic 院長 内海 聡 氏

第2部 特別講演

演目 今の赤ちゃんは何か変では!!

~嘔む、よだれ、アレルギー そこに潜むものは~

講師 日本歯科大学客員教授 中野 智子 氏

○福岡フォーラムの概要

日時 平成30年6月24日(日) 午後1時30分開演
会場 ホテル 福岡ガーデンパレス ガーデンホール
入場料 1,000円

第1部 基調講演

演目 なぜ不妊症は増え続けるのか

健康な赤ちゃんを授かるには

~時代は親も子供も何が変わったのか~

講師 元桑名市市民病院(副院長・産婦人科医長)・

現市立伊勢総合病院医師 中山 尚夫 氏

第2部 特別講演

演目 現代は本当に食は安全なのか

~美味しい、安い、その実態は~

講師 フードプロデューサー 南 清貴 氏

(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、次のとおり洞爺健康館及び洞爺自然農園で実施します。
春の部は6月28日(木) イチゴ狩り(洞爺自然農園)
秋の部は9月26日(水) パーベキュー(洞爺自然農園作物と魚介類)
秋の部では、収穫感謝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けます。定員はそれぞれ40名。初めての方にも参加を誘いかけたいと思います。

4 健康経営のアドバイスと啓蒙活動、食生活指導

国が進める健康経営の主旨に則り、地方自治体や健康経営を推進する企業、団体等に健康づくりのアドバイス、並びに啓蒙活動を行ってまいります。
また、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に、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・栄養相談を受けて、食生活の改善及び食育などに関する食生活指導も行います。企業、団体等からの委託業務の実施もいたします。

時代進化のなかで食品の安全と医療は本当に国民に役立っているのか!! ~なぜ病気と病人は増え続けるのか~

第24回食と文化フォーラム

時代進化のなかで 食品の安全と医療は 本当に国民に役立っているのか!! ~なぜ病気と病人は増え続けるのか~

第24回食と文化フォーラム「時代進化のなかで食品の安全と医療は本当に国民に役立っているのか~なぜ病気と病人は増え続けるのか~」(毎日新聞社・一般財団法人食と健康財団主催)が、4月15日札幌グランドホテルで開催されました。

第1部では、食と健康財団・道見重信理事長、毎日新聞社北海道支社・吉野理佳支社長の挨拶のあと、公益財団法人札幌がんセミナー理事長・北海道大学名誉教授の小林博先生による「人間はいつまで、がんと闘い続けるのか?がん研究一筋から見えてくるもの」と題した基調講演が行われ、増え続けるがんとの向き合い方など、参加された方々は熱心に聞き入っていました。

第2部では、長野オリンピックピック金メダリスト・株式会社twoseven代表取締役の清水宏保氏による特別講演「世界の頂点に立つ者の極意~最高の心・技・体への追及~」が行われました。

幼少期のぜんそくを克服し、金メダリストになるまでの成功体験や現役を引退してからの事業での苦労体験をお話され、観客はプラス思考と何事にも挑戦する姿勢の大切さを学んでいました。



開会の挨拶をする毎日新聞社北海道支社長の吉野理佳氏



人間はいつまで がんと闘い続けるのか

「がん研究一筋から見えてくるもの」

公益財団法人札幌がんセミナー理事長／北海道大学名誉教授

小林 博 氏

「がん」とは何か

私はがんの病理学が専門です。亡くなった方を解剖して、臨床医の診断や治療が適切であったかどうかを臨床医と一緒に勉強してきました。今日は私が生涯をかけて研究し学んできたがんについて、がんとは何か、人間はなぜがんと闘うのか、いつまでがんと闘うのか、最後に私からのお話—のお話をさせていただきます。

まず最初の「がんとは何か」について。

もっとも大事なことは、がんが出来立てのころは静かで顔つきも正常細胞と変わらないくらいですが、がん化すると細胞は遺伝的に不安定になり、時

間とともにだんだん悪性化していくということ。がん細胞の顔つきも次第に悪くなってきました。ただそのスピードは早い人と遅い人がいます。Ⅱ図1。非常に早く悪くなるがんもある一方で、ゆっくり大きくなり悪性度もそれほど高くないがんもあるのです。以前、がんになっても何もするなという本が話題になったことがありましたね。確かに次頁の図の中のAグループのがんは手術しても間に合いません。Dグループのがんは放っておいてもそれほど問題ない。だから何もするなというご意見だったのでしょうが、実際にはAとDのグループは極めて少なく、BとCのグループのがんが圧倒的に多いのです。早期発見・早期

治療は不変の原則です。

がんになったらどのような治療法があるか。まずは外科です。最近では内視鏡手術が発達して患者さんの負担が少なくなってきました。放射線治療も



小林 博 (こばやし・ひろし)

公益財団法人札幌がんセミナー理事長
北海道大学名誉教授

1927年札幌生まれ。
52年北大医学部卒。
66年北大教授（医学部でがんの病理学を専攻）。90年日本癌学会会長。91年北大定年とともに北大名誉教授、その後内閣府所管公益財団法人「札幌がんセミナー」理事長。その間、放送大学学園客員教授、日本がん予防学会理事長など。

著書：多数。最近のものとして「人間腫瘍学」「がんの未来学」「なぜがんと闘うのか」「元気に老いてがんで逝く」（いずれも公財・札幌がんセミナー2017年発行）。

時代進化のなかで食品の安全と医療は本当に国民に役立っているのか!! ~なぜ病気と病人は増え続けるのか~



進んでいます。化学療法も、昔は副作用で亡くなる方もいらっしやっただけで、今は「分子標的療法」といってピンポイントでがんを攻められるようになってきました。最近さらにあらかじめ患者さんのがんの遺伝子を調べてそれに合う薬を見つける「ゲノム医療」というものも進み、副作用も少なくなっています。さらに近年は、免疫療法も注目されています。まだ2割くら

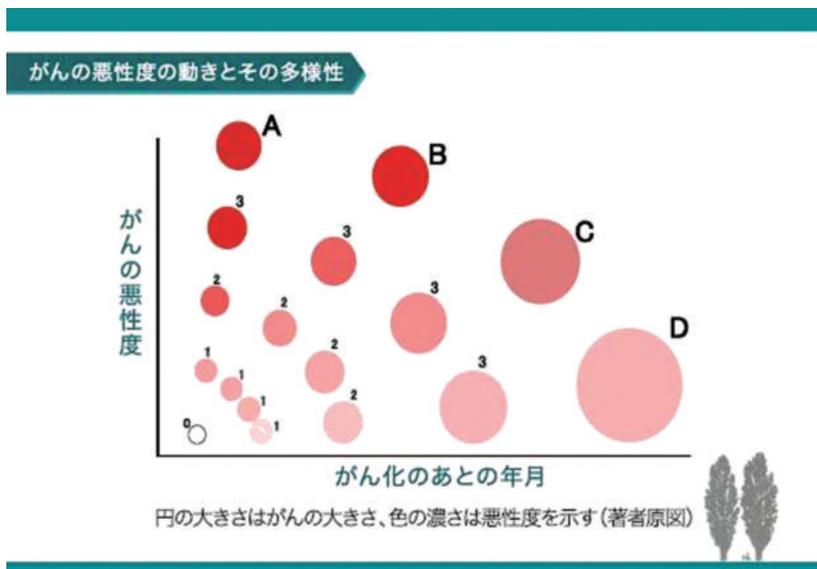


図1

いのがん患者にしか効果は見られませんが、がんの治療法は1日1日進歩しています。

がんになっても安心していい時代になつてきました。60〜70%の人が5年生存できるようになつてきたのです。それは治療の進歩もありますが、看護師さんたちの目に見えない看護の力も非常に大きなものがあるということもご理解いただきたいと思います。

がん研究を振り返って、すべての分野において人類にとつて何が一番大きな貢献になっているか考えてみますと、最大の貢献は「画像診断」の進歩ではないかと思えます。昔はレントゲンでしたね。今はCTやMRIでかなり小さな初期のがんでも見つけられるようになってきました。早く見つけれ



ば早く治療できますから当然治療成績も良くなります。

最近では血液1滴でがんが分かる研究も進められています。まだ試験段階です。腫瘍マーカーもがんがある程度大きくならないと出てきません。その点、画像診断は場所がきちつと出てきます。もう一つの大きな貢献は「鎮痛剤」です。昔はがんになると痛みが苦しみながら亡くなる方が多かつたけれど、今はいろいろな新しい薬で痛みを止められるようになってきました。画像診断と鎮痛剤、この二つが人類にとつて最大の貢献をしてきたと思えます。

なぜ「がん」と闘うのか

がんになったら皆さんはどのようにがんと闘いますか？

私の知っているある方はどんなに強い副作用があつてもいいので抗がん剤を使つてほしいと頼み、副作用に苦しみながら旅立っていかれました。別の患者さんは生への執着を心の中に強く残しながらも、がんと対話しながら達観して亡くなりました。またある方は、どうしてもこの抗がん剤を使つてほしいと特定の薬をご希望され、それを薄めて使用したところ、これで治る

んだと安心して旅立たれました。がん「対決する」か、あるいは仲良く「対話」するか、がんの闘い方はいろいろです。私もそういう患者さんたちの姿を見てたくさんの方を勉強させていただきました。

人間はなぜがんを闘うのでしょうか。それは「がんは怖い」「がんは死」のイメージがあるからだと思えます。「がんとの闘い」は「死との闘い」と



時代進化のなかで食品の安全と医療は本当に国民に役立っているのか!! ~なぜ病気と病人は増え続けるのか~

思われているからです。

死との闘いの苦しみを癒す方法はあ
るのでしょうか。私たちがこうしてこ
の世に生を受けたのは超奇跡の偶然
だったと思います。私たちは膨大な数
の精子の中の1個がとくに選ばれて卵
子と結合して生を受けました。私たち
は広大な宇宙の中でごくごく小さな地
球の一点の中に生きています。また人
生100年と言われますが、人類始
まって600〜700万年の永劫なる
世界のなかの一瞬を生きています。こ
の600〜700万年のなかで生まれ
て亡くなった人の数は1120億人と
の調査報告があります。

そうやって考えてみますと、今こう
して生きているということ自体、まこ
とに不自然なのと、あるいは異常なこ
とであり、何か超特別の恩恵を受けて
いると言つて良いのです。生と死は一
体なものだと思います。「死は生まれ
る前に戻る」と考えると気持ちが少
し楽になるのではないのでしょうか。

がんで死なないためには、まずはが
んにならないのがベストです。がんの
主な原因は遺伝子の突然変異です。何
が遺伝子の異常をもたらすか。環境の
中でがんを誘発するものはタバコや食
べ物などです。私が今日、特に皆さん

に強調したいのは、妊娠の可能性のあ
る若い女性の皆さんは十分生活に注意
してほしいということです。妊娠初期
は本人にも分かりません。その時にタ
バコを吸わないなどの注意をしていた
だきたい。「経胎盤性発がん」といつ
て、親の受けた発がん因子の影響が生
まれてくる子供に移行しがんを誘発す
ることがあります。がんの原因は2世
代にわたつて考えていかないといま
せん。小児医学はかなり進歩していま
すが胎児医学はまだほとんど未開です。
だからこそ、妊娠の可能性のある女
性の方は禁煙するなどの健康管理をお
願いしたいと思います。

ただ、どんなにがんにならない努力
をしている人でもがんにはなる可能性
はあります。長生きすればするほどが
んになるリスクは高くなります。だか
らこそ、早期発見、早期治療が大事で
す。火事もぼやのうちに消さないと、
やがて大火になりますね。時間が経て
ば経つほどがんは必ず悪くなり、転移
したり周辺に浸潤を起こします。初期
のがんは小さくて取りやすいから良い
のではなく、早い段階のがんはまだ悪
性化していないから良いというのが正
しい理解だと思っています。

実は私自身肺がんでした。ゴルフの

時にせきが出て、かぜでもないのに変
だなど気になって受診したら肺がんが
見つかり手術しました。がんに対する
関心を普段から持っていたから、少し
おかしいと思った時にすぐ受診したの
が良かったのですね。

でも最近では、がんで死ぬのも悪くな
いねという方も多くなってきました。
例えば3大死因のうち心筋梗塞や脳出
血で一瞬であの世に逝かれるのがい
いか、がんとなって苦しい一定期間を経
てから逝くのがよいか。がんがそう悪
くないと思われる一つの根拠は、がん
と闘っている間に別れの言葉や感謝の
言葉を周囲に伝えることができる、家
族との絆も深められる、尊厳死が選べ
るということでしょう。だから悪くな
いというご意見が出てきたのだと思
います。

もう一つ、死亡率とダリーの関係で
す。図2。ダリーとはその病気の苦し
みの程度×闘病年数のことです。図を
見ますと、がんで亡くなる方は多いで
すがダリーは比較的小さい。その一方
で精神・神経系疾患で亡くなる方は
はほんのわずかですけれど、ダリーは
非常に大きくてつらい思いをされてい
らっしゃることが分かります。

では我々は「いつまでがんと闘うのか」。昔はがん死亡年齢は50歳くらいでしたが、今は70歳代と言われています。がんで亡くなる方は、男性で71歳、女性で73歳。がん死亡年齢がだんだん遅くなってきています。がん医療が進歩してきたからというのもありませんが、一番の理由はがんの罹患年齢（発見年齢と同じ）が遅くなってきた

いつまで「がん」と闘うのか

ことです。図3。死亡年齢は全国レベルで出るのでありますが、罹患年齢はがん登録がきちっとできていないと分からないので、宮城県の友人に頼んで出してもらいました。そうしましたらがん死亡年齢と罹患年齢が共に並行して右肩上がりになっていました。なぜ罹患年齢が遅くなってきたのでしょうか。禁煙や食べ物に気をつけるようになり生活習慣が改善されてきたこと、大気汚染がなくなるなど社会環

境が良くなってきたことなど「社会が成熟化」してきたこと、そして「人口の高齢化」のせいだと思います。このままいくと、80代、90代でがんにかかる時代が近づいているのです。がん死亡患者の数も変化が予想されます。図4。今は年間約100万人ががんになり、36万人が亡くなっています。これからがん死亡者はどんどん増えていって、やがて40万人になると考えられています。この状態がしばらく

死亡率とダリーの関係

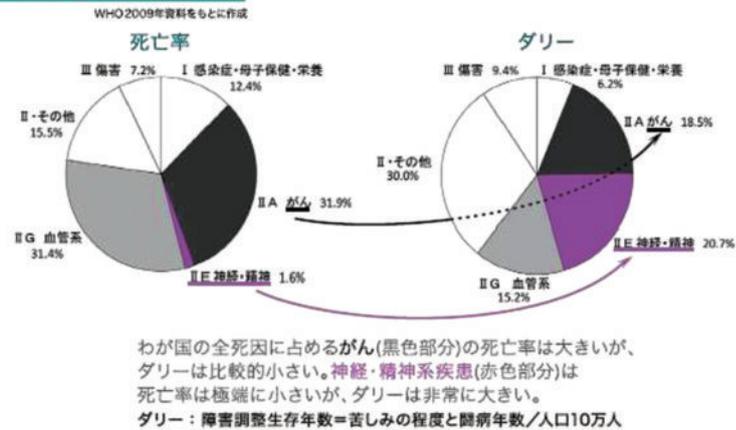


図2

がんの罹患・死亡年齢の年次推移

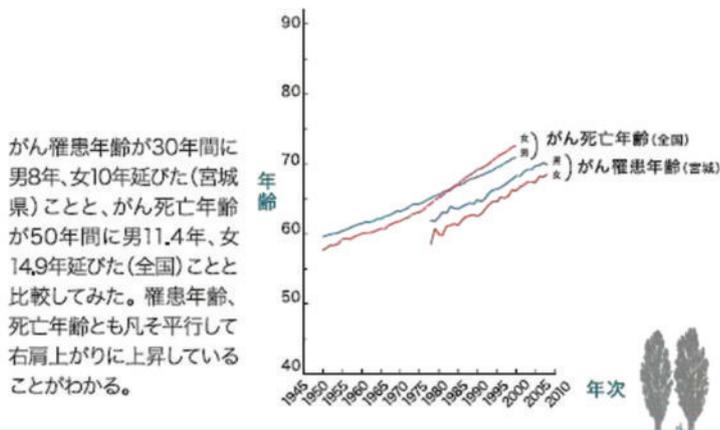


図3

がん死亡者数、死亡比率の将来予測

年次	総人口	死亡者総数	がん死亡総数	がん死亡比率
2015	126,597,295	1,219,601	358,986	29.43%
2020	124,099,925	1,328,673	382,892	28.82%
2025	120,658,815	1,444,055	402,090	27.84%
2030	116,617,657	1,479,053	407,263	27.54%
2035	112,123,574	1,464,372	404,878	27.65%
2040	107,275,850	1,459,205	405,780	27.81%
2045	102,210,440	1,461,041	403,402	27.61%
2050	97,075,779	1,491,487	403,339	27.04%
2055	91,933,469	1,473,825	393,874	26.72%
2060	86,736,765	1,422,748	378,333	26.59%
2065	81,354,666	1,339,636	356,929	26.64%
2070	75,904,280	1,244,516	332,640	26.73%
2075	70,699,065	1,160,944	310,534	26.75%
2080	65,875,299	1,089,526	291,381	26.74%
2085	61,434,461	1,026,176	273,507	26.65%
2090	57,269,356	966,618	256,411	26.53%
2095	53,322,157	898,642	238,428	26.53%
2100	49,590,890	829,613	220,779	26.61%
2105	46,098,301	767,792	204,788	26.67%
2110	42,860,115	714,403	190,598	26.68%

(厚生労働省資料より公益財団法人アジア人口・開発協会APDA楠本修さんの協力で作製)

図4

時代進化のなかで食品の安全と医療は本当に国民に役立っているのか!! ~なぜ病気と病人は増え続けるのか~



続いたあと、2050年〜55年ころになつてようやく少しずつ減り始め、2100年ごろには22万人くらいまで減るのではと予想されています。ずいぶん先の話ですね。これは直感的に医学の進歩のせいとお考えになるでしょうが、人口が減るからがんになる人も減るといふことです。

つまり、がんとの闘いは人類ある限り永遠に続くのです。人間は必ず老化し、老化に伴ってがんがやってきます。しかし今ほどには壮絶な闘いの時代ではなくなつていくかも知れない。

80歳、90歳、100歳になつて初めてがんになる時代がくるからです。そうなるのがんは無理に闘う相手ではなくなつてきます。私の姉も96歳で肺が

んになりましたが、家族もだれも闘おうとは思わずに、短い闘病で静かに息を引き取りました。

PPK (ピンピンコロリ) という言葉をご存知ですか。ピンピン元気に生きて、ある日コロリと死ぬ。医療、経済的にはこれもいいですが、私はピンピン枯れる、元気に生きて、90歳や100歳になつて枯れるように死んでいくPPK (ピンピン枯れる) が良いと思つています。

私からのお願い—
「がん」になつても
パニックにならないように

最後に「みなさんへのお願い」です。がんと言われると個人差がありますがパニックになつてしまつ方がたくさんいらつしやいます。この食材が効くと言われると3食そればかり食べたり、怪しげな薬などを次々に購入して大金を使つたり、中에서도多いのはうつ状態になることで、まれながら自殺される方もいらつしやいます。落ち着いた冷静な判断ができなくなつてしまつて。そういうことのないように普段から心の準備をしておいてください。家族、友人、さらに医療者とその日のことをあらかじめ十分に話し合つておき

たいものです。「将来に備えるケアプラン」ACP = Advance Care Planning を事前に用意しておくということです。

私は「自分の命はあと30日しかない」と思い込むようにして過ごしています。そうすると今まで大事だと思つてきたことがそうでもなかったり、粗末にしていたことが大事に思えてきたり、人生観が変つてきます。ご自分が健康なうちに、老いや死に向かう心構えをし準備をされるとよいと思ひます。ヘルスリテラシー (健康の基礎知識) を知るためにはまず、健康に関心を持つていただきたいと思ひます。

そして健康について学んだら、禁煙などの行動をおこしてください。ビジョンを持つだけでなくアクションをおこすのです。特に未来ある子供たちにそれを分かつてほしいとの思いから、私たちの財団で子供向けのがん教育、健康教育のDVDも作製しております。

私は生まれ育つた札幌の街が大好きです。しかし残念ながら健康面での問題があります。北海道のがん死亡率は高く、喫煙率も高いのです。中でも札幌の喫煙率が政令都市の中で1位なのだそう。これは何とかしなければいけません。

世界の頂点に立つ者の極意 〜最高の心・技・体への追及〜

長野オリンピック金メダリスト／株式会社two・seven代表取締役 清水 宏保 氏



第2部は、長野オリンピック金メダリストの清水宏保さんが「世界の頂点に立つ者の極意〜最高の心・技・体への追求〜」と題して講演しました。

講演で清水さんは、幼少期からぜんそくで苦しんできた過去を語りました。「僕にとっては、運動会に出ることさえも成功体験でした。人から見ればほんのちょっとした出来事でも、僕にとっては勇気を与え背中を押してくれる体験でした。スケートもぜんそくを克服するために始めました。ぜんそく患者だったからこそ、僕は小さな成功体験を積み重ねることができ、その積み重ねが金メダルにつながったと思います」と、病気やケガと正面から向き合い克服していくことの大切さを力説しました。

清水さんは現在、札幌で暮らし株式



清水 宏保 (しみず・ひろやす)

1974年、帯広市生まれ。

幼少の頃からスケートを始め、スピードスケート短距離界で活躍。1998年長野オリンピックで500メートル金メダル、1000メートル銅メダルを獲得、2002年ソルトレークオリンピックで500メートル銀メダルを獲得。2010年に現役を引退。その後、大学院にて医療経営学を学び、現在は弘前大学大学院社会医学講座にて医学博士取得を目指している。また札幌市内で株式会社「two・seven」代表取締役を務める傍らテレビ出演、講演活動などの活動。北海道千歳リハビリテーション大学客員教授。

時代進化のなかで食品の安全と医療は本当に国民に役立っているのか!! ~なぜ病気と病人は増え続けるのか~

会社「twoseven」（トゥ・セブン）の代表取締役を務めています。「twoseven」は、リハビリ型デイサービスや訪問看護ステーション、スポーツジムなどの運営をする会社です。

金メダルを取るため体を鍛えてきた清水さんは、けがにも泣かされました。また、海外で交通事故に遭遇し腰を痛めました。そんな困難を克服するためリハビリの勉強をしたと言います。現役を退いてからある医師に「本格的に医療の勉強をしてみたら」と勧められ、2年間日本大学の大学院に通い医療経営学を学びました。現在は、デイサービス事業に加え、訪問看護ステーションも開設。理学療法士がいるスポーツジムを開設しています。近く、札幌市白石区内にも店を開設する予定です。

清水さんは「事業も初めから順風満帆だったわけではありません。初めはスポーツ選手のための施設だと思われて厳しい状況でした。だから自分で夜中から早朝に掛けてチラシを各家庭に配るポスティングもしました。そうすることで、地域にどのような人たちが暮らしているのか分かるようになりました」と事業で苦労した体験を説明。「重要なのは、プラス思考です。ど

んな工夫でどんなチャンスが生まれるか分かりません。結果が出なくてもくさらない。苦しいときにどういう挑戦をしていくか、それがチャンスにつながることもあります。だから僕は、ぜ

んそくだったことが良かったと感じています。ハンディキャップを負いながらも工夫して頑張ってみる。無理と言われても挑戦することが大事だと僕は思います」と力説しました。



時代進化のなかで 食品の安全と医療は 本当に国民に役立っているのか!! なぜ病氣と病人は増え続けるのか

4月21日、食と文化フォーラム2018岡山が、岡山国際交流センター・国際会議場で開催されました。会場には、小さいお子さんを連れた母親の姿や若い女性の来場者が目立ち、フォーラムへの関心の高さが感じられました。

冒頭、一般財団法人食と健康財団道見理事長から、社会が発展し、科学技術が進歩し、食生活環境が改善されてきてはいるが、はたして本当に、現代医療や食品の安全性が、私達国民生活に役立っているのかと警鐘を鳴らし、お二人の講師をお呼びした経緯をお話され、皆様の健康増進につながることに期待したいとの挨拶がありました。

第1部では、NPO法人薬害研究センター理事長・内海聡先生が、現代医療で使われている薬や、農薬、食品添加物などの実態についてご講演していただきました。

第2部では、『よだれ先生』の愛称の日本歯科大学客員教授・中野智子先生に噛むことの大切さや食育と歯科教育の関係についてご講演していただきました。



開会の挨拶をする
理事長の道見重信



司会をつとめた
食と健康財団事務局次長の澤井 徹



時代進化のなかで食品の安全と医療は本当に国民に役立っているのか!! ~なぜ病気と病人は増え続けるのか~

第1部 基調講演

何か見落としていないか 現代医療

国民の勘違い、医療の勘違い

NPO法人薬害研究センター理事長 / Tokyo DD Clinic 院長 内海 聡 氏

私のクリニックでは西洋医学の薬は

一切使いません。慢性的な病気の人は
来ないからね。がんの人が多くで
す。次に精神科の患者で薬をやめたい
という人が多い。あとはステロイドや
アレルギー、生活習慣病、脳梗塞や心
筋梗塞の薬をやめたい人も結構来ます。

まず、薬の話をします。最初は精神
科系。今、日本は精神科にかかってい
る人が400万人から450万人ぐら
いいます。で、一番売れている精神薬
の添付文書1行目にこう書いてありま
す。「プラセボで有効性が確認できな
かった」。「自殺は増える」とも書いて
ある。32倍くらい増えます。さらに
「重大な副作用」として、悪性症候
群、錯乱、幻覚、せん妄、けいれん、
劇症肝炎など、死んでもおかしくない

ような副作用が書かれてる。副作用の

発現率は68・5%。つまり翻訳すると
「この薬は水を飲むのと効果は変わり
ない。自殺は32倍くらい増える。で、
死んだりする副作用が10人中7人ぐら
いに起こる。だから気を付けて飲んで
ね」ってことです。向精神薬は、危険
ドラッグと変わりありません。例えば
MDMAってドラッグはセロトニン再
取り込み阻害薬で細胞内シナプス濃度
を増やします。抗うつ薬とまったく同
じなのです。

次の問題はワクチン。私は著書の
『医学不要論』の中で「3つの聖水」
という言葉を作ったんですけど、その
3つが精神薬とワクチンと抗がん剤。
すべて効かない。そして金が動くビツ

内海 聡 (うつみ・さとる)

NPO 法人薬害研究センター理事長
Tokyo DD Clinic 院長

1974年兵庫県生まれ。筑波大学医学専門学群卒業。

内科医として東京女子医科大附属東洋医学研究所、東京警察病院、牛久愛和総合病院勤務を経て、牛久東洋医学クリニックを開業。

2013年断薬を主軸とした Tokyo DD Clinic を東京台東区にて設立。

執筆活動も精力的に行っており、精神医学の本質を暴いた「精神科は今日も、やりたい放題」がベストセラーに。医学の正体や、社会構造、健康になるための食事法、波動量子学にいたるまで著作は多数、数十冊に及ぶ。

FaceBook のフォロワー数は15万人を超え、日本第5位。

2017年現在 Tokyo DD Clinic 院長、NPO 法人薬害研究センター理事長、(株)日本再生プロジェクトで病気の根本治療のための合宿を主宰、'うつみんのセレクトショップ'も運営している。





グビジネス。だから聖水にしたんですね。

ワクチンには一体何が入っているのか。当然ウイルスが入ってますよね。次、一番ワクチンで問題にされているチメロサルって保存料。水銀です。次、アルミニウム。これも神経毒として有名です。で、グルタミン酸ナトリウム。ホルマリン。ホルムアルデヒド入ってます。ポリソルベート80。これは界面活性剤です。そして添加物。抗生物質。で、最後に動物性の遺伝子と

タンパク質が入ってます。これはウイルスを培養する時に、豚とか羊、牛、ヤギとかの腎臓や脾臓の細胞を使って培養するからです。

まず「ほんとに効くの？」から始めなきゃいけない。麻疹、風疹、おたふくかぜ。どれも効きません。で、子どもが自閉症、知的障害、発達障害になる可能性があることが分かってる。ぜんそく、アトピー、アレルギーなども増えると言われている。ワクチンは免疫をつけてくれるわけじゃないの。免疫を暴走させるっていう表現が一番わかりやすい。

3つ目の聖水は抗がん剤。何が一番問題か。寿命が短くなるっていうこと。抗がん剤は全部の細胞を殺す毒ですから、がん細胞も10%か20%ぐらいは縮みます。だから効いたって製薬会社は言うんですよ。でもこれ4週間ぐらいいしか試験してないんですね。これ16週間で試験するかどうか分かりますか？ リバウンドするんですよ。世界中の科学者が認めることです。抗がん剤やるぐらいだったら何もしないほうがましってくらい。ただ、がんは進行していくので僕は何もしないのはお薦めはしない。やっぱりがんには原因があるわけですから、その原因を

ちゃんと追求して治療していけば、何もしないよりは結果は出やすいでしょうっていうことでやってますけれどもね。

あと検査と検診。日本だけです、検診を真面目にやってる国。30年〜40年前にいろんな研究があつて、検診をしたほうが死亡率が高いって分かったんです。「早く発見したほうがいいんじゃないの？」って、みんなそう考えるじゃないですか。確かに、本当の意味で早く発見して、原因に対して追求した治療とか指導ができればいいんだけれども、病院に引き込まれて薬を出されたり治療的な行為をされる結果、早死にするって分かったんですよ。検査の発がん性の問題もあります。CTとかMRIっていうのは電磁波がすごい強力で、CTは放射線もいっぱい出します。

コレステロールも検診で220以下が正常となっておりますが、コレステロールは生体のホルモンや細胞の膜とかを作る最も重要な栄養素です。高くないと駄目なの。今の若い女性は低すぎです。血圧も同じです。コレステロール値や血圧が高くても心筋梗塞、脳梗塞増えないという科学的データは多いんですよ。逆に低ければ低いほどがんや

時代進化のなかで食品の安全と医療は本当に国民に役立っているのか!! ~なぜ病気と病人は増え続けるのか~



感染症になり、認知症になることが分かってます。だって血を送れないってことですから末梢まで。免疫も上がらないし、栄養も届かないし。だからもちろん高値安定がいいの。僕は血圧は年齢に100を足せて教えてます。分かりやすいから。

何でこうなってるのか改めて考えてみましょう。ここに医学ムラってやつがあると思います。医師会、学会、大学病院、薬剤師会や製薬会社、文科省、厚生労働省、医療機器メーカーみたいな人たちがここにいます。で、この人たちが教科書とガイドラインを作るから利権が生じてくるんです。売れなきゃいけない。売るために病気を作る。でも「病気を作ります」とは言えないから「われわれは病気を予防します」って言つときゃいいんですよ。だから医療費は減りません。今、43兆円ぐらいありますよね。

あと身の回りの毒物がいっぱいあるんですね。一番気を付けたほうがいいのは人工甘味料と砂糖。あと添加物、遺伝子組み換え。日本は世界で一番遺伝子組み換え導入してます。農薬の基準は日本は世界一悪いです。海外に日本の野菜を持っていくと、全部廃棄処分しなきゃいけないごみ。それをみん



な食ってます。添加物の認可数も世界一。電磁波の規制も、先進国で唯一の国が日本。放射能も最悪です。

この現実をまず考える必要があるっていうことですね。私は社会毒ってネーミングしました。そういう人たちの言うこと決まってるの。「しようがないじゃん」。もつと原点から考えてください。僕は『医学不要論』の中で「先住民を見習いなさい」って書いてんです。先住民は虫菌も肥満もないし、遺伝子障害、知的障害とかもゼロです。結核もがんも膠原（こうげん）病もないことが1900年代の研究で分かっています。先住民ってどんなもの食べてたか。何でも食べてたんですよ。自然にあるもの。日本は農民時代もありますので、「まごわやさしい」って食べ方があります。これも否定する気はないです。基本的には動物性食品も植物性食品もちゃんと食べればいい。雑食推奨です。

あと今の時代、出すことも大事。化学物質いっぱい入ってきてるから、汗かいたり脂肪燃焼したりすることが求められますね。ファステイングもはやりですよ。ただファステイングは栄養不足の人にやると逆効果になるので気を付けてください。

東洋医学は即効性はあまりないですが、根本的なことにアプローチします。自分で勉強できるから、みんなが勉強して実践すれば医者はいらなくなります。

あと気を付けてもらいたいのは、症状の意味ですね。症状って体を治すために出てるから消しちゃ駄目なんです。何でそうなったかって原因を考えないでグズグズ言っても治らないです。まず今の問題を知るのが第一。知識は今、どんどん広がってるんだから。そういうことを考えないから今の状況になってるっていうことですね。

私も対案的な感じで「じゃあどうやってやるの？」って合宿みたいにやったり、「こういうものは安全だから」と売ったりとかもしてます。いろんなものがありますから、どれをやっても構いません。ただ、原点から考えてください。道具に頼るんじゃなくてね。そこは一番私も重視して言いたいところかな。今日の話、シヨックでしたか？ ぜひシヨックになって帰っていただきたいと思えます。ご静聴ありがとうございました。

時代進化のなかで食品の安全と医療は本当に国民に役立っているのか!! ~なぜ病気と病人は増え続けるのか~

第2部 特別講演

今の赤ちゃんは何か変ではない!!
「噛む、よだれ、アレルギー」

そこに潜むものは

日本歯科大学客員教授 中野 智子 氏

今、歯科大学は、アレルギーの増加、子どもたちの骨折の増加、高齢者の誤嚥性肺炎の予防など、多岐にわたる問題改善を行っています。この問題を改善するには、「食育」指導が必須です。

「食育」近年よく耳にしますが、これは今から百年前に私の今いる日本歯科大学からはじまりました。当時、近視眼、目が悪いお子さんがすごく増え、これを一日三回の食事とおやつを配食して改善する、という指導が行われました。これが現在の学校給食の始まりとされています。

まさに、食事が、私たちの健康にいかに関与しているか、ということ

です。日本歯科大学は、「歯科医師は、むし菌や歯周病の治療をすることだけでなく、口腔内を通る食物の選別から行うべき」という歯科の役目を食育に見出した日本で一番古い歯科大学です。

なぜ歯科がこのような食育を行っていると思われるか。

今は、死亡原因の3番目が、「肺炎」です。肺炎には、高齢者の誤嚥が原因とするものと抗がん剤などの副作用で唾液分泌が減少してかかる間質性肺炎があります。そして、「生活習慣病の原因菌が、歯周病菌」という学会データが発表され、歯科大学が食育により健康改善を行う流れになったのです。

中野 智子 (なかの・ともこ)

日本歯科大学客員教授

日本歯科大学新潟生命歯学部食育・健康科学講座客員教授。三重大学大学院生物資源学科微生物研究室産学研究員。元学校法人湖海学園昭英高等学校学園長。元日本予防医学代替医療総合学院副学院長。「よだれ先生」の愛称で、「食育はまず噛むことから」と若いお母さんやお孫さん思いのおじいちゃんやおばあちゃんに噛むことの大切さや食育と歯科教育の密接な関わりを伝える。学会、研究会にて多数講演。





今や、食による予防ではなく、食による改善、食治療が必要な時代といえます。

じゃあ具体的にどうしたらいいの
か。朝起きたらまずうがいをする。これが1番です。夜は、あまり唾液が出ませんから、朝起きた時が一番口腔内細菌が多く、この菌が動脈硬化、肺炎、早産、糖尿病などいろんな病気を引き起こす原因になります。ですから寝起きのうがいは大切。

病気予防には、うがいをして、まず口の中を清潔にした後にご飯を食べる、お水を飲むこと。口の中が健康かどうか、3本の指を縦に口の中に入れてみてください。縦に入るといいこと

は、口がそれだけ開くということですね。口が開いたほうが唾液がしっかりと出ます。唾液の種類にも影響します。唾液には、2種類がありますが、舌下線、ペロの下から出る唾液は食物を飲み込むため、しゃべるためのものです。耳下腺、顎下腺から出る唾液が肺炎にならない、風邪をひかない、殺菌性のある唾液なのです。しっかりと噛んで、顎下腺、耳下腺を動かしてご飯を食べたら健康になるといっていいですね。

唾液の出、顎の働きは脳や体の発達
の基礎を作ると言われています。脳の刺激を100%とすると、25%が手、25%は足の動き。あとの50%はしっかりと咀嚼(そしゃく)をさせることなのです。賢い子を育てるためには小さい頃からきちっとした食生活の在り方を習慣づけることが一番です。昭和30年ごろは1食当たり大体1300回噛んでました。今は600回しか噛まない。噛むことが賢い子どもを作る、そういう勉強法と思って噛んで賢くなりましょう。

食環境は3才ぐらいの時に決まってしまうものです。3才までの食事の習慣づけによって将来の健康が大体予測されます。腸内細菌の数や、太ったり痩せたりする脂肪細胞の数のほか、味

覚や味付けの濃さ、嗜好も小さい時に決まります。よく甘味、塩味、旨味って言いますね。この中で甘味が一番最初に持つものです。母乳です。微妙に甘い。次に塩味、旨味。これは離乳食の味です。だから家庭によって差があるわけです。この幼い時の差が、将来の減塩や、血圧、糖尿などいろんな形で関係してくるのです。

出産環境も昔と大きく違っていま

食環境により著しく変わった口腔内環境

○時代によって変わる、そしゃく(=噛む)回数(1回の食事)



時代進化のなかで食品の安全と医療は本当に国民に役立っているのか!! ~なぜ病気と病人は増え続けるのか~



す。昔は大きく産むと喜ばれました。でも今は「2500から2800グラムで産みなさい。お母さんは太っちゃいけません」。妊娠後期25週目ぐらいから赤ちゃんの乳歯と永久歯の基礎が出来ているにもかかわらず、お母さんは体重制限されるのがこの時期。今の子どもたちは、離乳食の取り方にも問題があり、顎の発達がない、小顔の子が多くなっています。口が開かない子が多く、十分な咀嚼ができないと、食べ物を食べても唾液ができません。顎下腺、耳下腺を使ってしっかりと噛んで殺菌しないと、体に安全で、無害な栄養として摂取できない、というわけですね。アレルギーとは、食べ物や体に無害なものを変えて摂取していない、ということなのです。

今、子どもたちのアレルギーの問題があります。歯科の立場で言うと、唾液がたくさん出ていた私たちの時代はアレルギーという言葉はありませんでした。外界から入ったものを口の中で殺菌して飲み込むから、胃の中には細菌が入って来なかったのです。でも今の子どもたちは唾液が少ないから殺菌できず、ばい菌を丸のみの状態。子どもたちのご飯の席にお茶とお水は置かないように。自分の唾液の力で殺菌し飲み込むくせをつけさせる。これが一番です。

私たちが玄米をよく薦めるのは、やっぱりしっかりと咀嚼するのが軟らかい精白米を食べさせるよりもいいからです。噛み応えと唾液の加減は、子どもたちのアレルギーに大きく影響すると思います。それぐらい咀嚼して殺菌するっていうことは、小さな子どもさんにとっても高齢者にとっても、とても大切で必要なことなのです。ご飯を食べると口の中は酸性に偏ります。元の健康な状態に戻すためには、実は唾液の中に骨からカルシウムが溶け出して、この唾液の力で健康になっていく、ということなのです。ということは骨の中のカルシウムはしっかりと使われているということですか



しっかりと噛んで食べる
殺菌性のある唾液で健康に

ら、しっかりとカルシウムを摂取するように心がけなければなりません。女の人は閉経するとホルモンの分泌の加減で骨粗しょう症になりやすい体質になります。サプリメントではなく、食を選んで食べることで健康になるということをお忘れないようにしてください。私たちの昭和30年代は、離乳食は食材を買って作っていました。例えばジャガイモを茹でて、すりつぶして与える。茹でたジャガイモは上顎と舌の運動によって唾液と混ぜ合わさないと飲み込めないのです、歯はなくても咀嚼の練習になっていたわけです。でも今の離乳食は、いったん粉にしたものを水に戻して瓶詰めしているので、舌の

上に置いただけで溶け出してきます。ですから咀嚼の練習になりません。離乳食は、口を開けてしっかり食べる下準備、口の動きを練習するための期間なのです。食環境の変化は、咀嚼環境を変えたといえます。

昭和25年〜30年ころは食品数は500ぐらいしかなかったのですが、今は2000を超えています。これは、魚介類の養殖、農作物の水耕栽培、海外からの農作物の輸入によるものです。増えたのがいいというわけではありません。露地もので苦味のある筋の通ったような野菜がだんだん少なくなっていました。例えばホウレン草。昔、100グラム中、栄養価が7000IUありました。今は、今は7000IU。10分の1。それぐらい食べ物栄養が変わったわけです。

では、野菜を食べる目的は、何でしょうか？ 野菜を食べるのは「食物繊維の摂取」と思われがちです。食物繊維をイメージすると必ず皆さんは野菜と言います。でも野菜を摂取する本当の目的は、カルシウムとか鉄、亜鉛、カリウムなどのミネラルを補給するためなのです。ミネラルとは簡単に言えば、炭水化物、タンパク質、脂質が体の中でバランスよく作用するため

の潤滑的な存在です。でも、今は、昔と違い、このミネラルを摂取することが難しい時代になってきました。だから、不足しないように選んで食べなければなりません。

そして、反対に、塩分摂取過剰な時代です。どうしても過剰摂取になりやすい塩分は、取り過ぎたらどうしたらいいのでしょうか。ナトリウムを制限するのではなく、カリウムとナトリウムのバランスがとればいいので、カリウムを取るように心がけましょう。ピーマン、ニガウリ、ニンジン、バナナ。これらの中にたくさんのカリウムが入っています。そうやって1日の食事を振り返って、これが足りなかったら何を食べようか、とバランスを考えることが必要なわけです。

今日のおさらいとしては、まず朝起きたら、ご飯を食べたりお茶を飲む前にうがいをして、口の中の雑菌を捨てる。これが一つ。もう一つは、しっかりと咀嚼をする。子どもさんの食卓にお茶、お水を置かない。これぐらいであれば誰でもできると思います。

最後に私たち歯科領域での「食育」ってというのは、やはり噛むことの大切さ。唾液の重要性です。たくさん種類の食材を噛む。お子さん、お孫

さんが健康で50才になっても発病しないように、小さい頃から噛むことが一番大切だということを教えて、家庭で食育活動を地道にやっていっていただきたいと思います。これから周りの人を少しでも噛む力によって幸せにしてあげられるよう、皆さんにも頑張ってください。ほしいと思います。



カンタン!

夏野菜レシピ

もりあわせても!



きゅうりの即席味噌漬



生トマトジュース



水なすのフレンチマスタード和え



オクラのごま酢和え



ズッキーニのナムル



かぼちゃの薄煮



なすの炒め煮



パプリカのきんぴら



ゴーヤの練りごま和え

材料と作り方

きゅうりの即席味噌漬

①きゅうり2本はそれぞれ両端を切り落とし、蛇腹に切る。塩小さじ1/2をまぶして10分ほどおく。②味噌大さじ1、砂糖大さじ1、みりん大さじ1を混ぜ合わせておく。①がしんなりしたら、3cm幅に切って水けをとり、30分漬ける。

オクラのごま酢和え

①オクラ1パック(約10本)を沸騰した湯でさっと茹で、粗熱がとれたら半分の長さに切る。②白すりごま大さじ3、醤油小さじ1、酢大さじ1であえる。

なすの炒め煮

①なす3本はヘタを除き、縦半分に切って斜めに切れ目を入れ、長さを半分にする。水にさらす。②鍋にごま油小さじ2を入れて熱し、水けをきった①を入れて中火で炒める。全体に油がまわったら砂糖大さじ1/2、醤油大さじ1、ひたひたの水を加えて落としぶたをし、汁けが少なくなるまで中火で煮る。

生トマトジュース

①トマト大1個とキャベツの葉2~3枚をざく切りにする。②ミキサーに①とレモン汁大さじ1、塩ひとつまみを加え、ミキサーにかける。作りたてを食す。

ズッキーニのナムル

①ズッキーニ1本は薄い輪切りにして、塩小さじ1/2をふって、軽くもみ10分ほどおく。②①の水けを絞ってボールに入れ、ごま油小さじ1であえる。

パプリカのきんぴら

①パプリカ1個は縦に1cm幅に切る。②フライパンに米油小さじ2をひいて中火で熱し、①を加え炒める。油がまわったら、塩小さじ1/2を入れてさっと炒める。

水なすのフレンチマスタード和え

①水なす(普通のなすでも可)3本は薄い半月切りにして、10分ほど水にさらす。②マスタード大さじ1(練り辛子の場合は小さじ2)、醤油大さじ1を合わせる。③キッチンペーパーで①の水けをとり、②とオリーブ油小さじ1であえる。

かぼちゃの薄煮

①かぼちゃ1/4個はタネとワタを除き、一口大に切る。②小鍋に①、砂糖小さじ2、塩小さじ1/4、ひたひたの水を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして竹串がすっと通るまで煮てそのまま冷ます。

ゴーヤの練りごま和え

①ゴーヤ1/2本は縦半分に切って、タネとワタを除き、横に薄くスライスする。塩1/4をふって10分ほどおく。②練りごま大さじ2、魚醤大さじ1/2、レモン汁大さじ1を混ぜ合わせておく。③①の水けをよく絞って、②であえる。





使ったメニューです。

その後、洞爺自然農園でのイチゴ狩りでは、今年は例年より生育が早かったのですが、お土産用としてお持ち帰りした参加者もいました。有機農法かつ露地栽培のイチゴは大変貴重なものであり、とても大事に育てられているのが伝わってきました。

途中、洞爺水の駅や中山峠に立ち寄り、札幌には、定刻どおり参加者の皆さんと無事に帰着しました。

今後も皆さ

んに、「食と健康」につい

て学んでいた

だけの体験ツ

アーを継続し

ていきたいと

思います。



食

の安全・安心や伝承的食文化について学ぶことを目的に、毎年恒例の初夏の「食と健康」元氣ツアーは、希望者多数のため抽選で、32名の方にご参加いただきました。

まず始めに洞爺健康館にて、道見理事長による「食と健康」に関する講演を行い、私達の身体の中で発生している「活性酸素」についてその働きと害についてお話しされ、活性酸素による酸化を防ぐ食事は何かをお伝えしました。

お昼には、ツアー特製の「食事道膳」を召し上がっていただきました。

これは日本人の適応食である玄米や土不二である地元の野菜をたっぷり



編集後記

厚生労働省の付属研究機関である国立社会保障・人口問題研究所から2018年3月31日に、日本の将来推計人口が公表されました。

我が国の総人口は、明治期以降年平均1%の成長率で増加の途をたどってきましたが、現在は人口増加から人口減少へと転じたところであり、2015年時点1億2709万人の人口は、2053年に1億人を割り、2065年には8808万人となる。これは2015年から約3900万人(30・7%)の減少となり、日本はこの50年間で約3割の人口を失うことになる。最も人口が多く推移すると想定した出生高位・死亡手低位推計によっても2065年の人口は24%の減、2110年は47%の減になると発表しています。

人口の増減は、出生、死亡、ならびに人口移動の多寡によって決定されます。第2次ベビーブームの1973年は209・2万人が生まれ、出生率は2・14、2016年の統計では、97・7万人で1・44でした。老年人口のピークは2042年で3945万人となると推計されています。

少子化がますます進む要因には、若い世代の所得の伸び悩み、家族形態の変化や女性の就労が厳しいなどいくつかあると考えられています。一つには、小児ぜんそくの罹患率が20年間で3倍になった等の子どもの健康異変の急激な増加があります。こうした事態をうけ、政府も出生から12歳までの健康状態の調査に乗り出しました。当財団も今回の岡山フォーラムのように子どもの健康にスポットを当てた食育講演を通じて人口減少問題に取り組んでいきます。



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30年7月2日付けで当財団管理栄養士の土井沙織さんが勤務することになりました。
よろしくお願いたします。

就任 土井 沙織(管理栄養士)