

輝

かがやき

No.51
Jan.25.2019

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

食と文化フォーラム2018福岡
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～

日本総合医学会第12回北海道大会
今を生きる、未来をつくる
元気がでる健康・医療



健康で長寿社会を目指す医療を求めて

一般財団法人 食と健康財団 理事長 道見 重信

新年あ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。

昨年は自然災害の恐怖が全国民に思い知らされた年となりました。安全と思われた地域での地震、台風の全国横断、経験の無い大規模停電など日々の生活、観光、農業、林業などに大きな被害となり経済成長に影響を落としている状況であり



食と文化フォーラム2018福岡で挨拶する道見理事長

ました。また、当財団創立以来、活動を共にしてまいりました副理事長の池上公介氏（学校法人池上学園理事長）が平成30年9月3日にご逝去されましたことは誠に残念であります。ここに謹んで哀悼の意を表します。

健康で安心、安全の生活は人類が等しく願う社会であります。最近特に人生100年時代と言う言葉が目につくようになりました。人生50年と言われてから医療の発展と経済の発展により今や人生80年から100年を目指すことになりました。当然働き方、生き方、人生観を変える人類に於ける近代革命とも言える変化となります。全ての面で国家も、企業も、個人も**革命的改革**が無いと安心、安全で豊かな社会は維持発展が出来ないと推察されます。特に医療福祉など**社会保障**の増大は少子高齢化の伸展にともない手先の**税対策**では到底賄いきれなくなるのは目に見えています。革命的改革と

は現在の社会の仕組みを見直すことであります。その代表的なものの一つとして医療改革を考えてみましょう。医療には①予防、未病を治す②発生した病気を治療するに大別出来るかと思えます。現在の医療を見るとあまりにも病気を治療する面に大きくシフトしていると言わざるを得ません。例えば「がん」治療の一つに陽子線治療がありますが、近代的治療機器を含めた設備に約30億円が投入されていると伺っています。地球より重いと言われた人の命を救うため高額の治療費が掛っても果たすべき責務と考えますが、一方に於いて医療改革として30億円を予防、未病のために投入したら10万人の都市に健康と言う大きな**幸せ**をお届けすることが可能になると確信致します。

当財団設立の中心的役割を果たしていただいた株式会社玄米酵素の平成28年度の協会けんぽによる社員の新しい医療費のデータによると

一人当たりの月平均

1. 被保険者 全国平均 13、943円

(株)玄米酵素 8、360円

全国平均の60%

2. 加入者 全国平均 14、219円

(株)玄米酵素 8、529円

全国平均の60%

(被保険者数86人加入者数169人が対象)

株式会社玄米酵素は健康経営を実践し

2018年2月には健康経営優良法人に認定されています。食育を中心として健康の三原則「食・動・心」を日常的に実践することにより、見事に医療費が全国平均の60%に低減されているのです。

「食で医療費は10兆円減らせる」の著

者・渡邊 昌氏（元国立がんセンター研究所病理部室長、公益社団法人生命科学振興会理事長）は自分の病気を食と運動を主体で治した体験から予防、未病、代替医療の重要さを訴えております。人間本来の自分で治す力、いわゆる自然治癒力を引きだす医療こそ予防、未病にとつての基本であると考えます。

がん検診について皆様はどう評価しますか。

平成29年度の札幌市の決算の中でがん検診の内訳は

胃……………受診者 34、272人

検診費用 2億4、800万円

肺……………受診者 17、294人

検診費用 1、500万円

大腸……………受診者 69、131人

検診費用 8、700万円

乳がん……………受診者 40、768人

検診費用 2億5、800万円

子宮がん・受診者 83、022人

検診費用 4億5、300万円

受診者延べ 245、117人

検診費用合計 10億6、100万円

がん検診については様々な角度からの評価があると考えます。

1. 受診することによって予防につながる。

2. がんに対する啓蒙活動になる。

3. 早期発見により完治する確率が高まる。

4. 検診団体の組織温存のため。

5. がんになる確率は年齢と共に高くなるので検診は自己責任で。

など意見が多々あるかと思えます。検診を受けて何人のがんが発見されて何人が完治したかのデータはありません。たとえ発見されても何人が完治したかを推察すればごくごく僅かの結果と思われれます。であるならば、もはやがんは国民病とも認識されるのであれば、国民の自己責任として企業、個人が受診すべきで税金で賄う時代ではないと考えます。

政府が2018年5月21日に発表した2040年の社会保障費は、経済が毎年

2%成長したと仮定して現在の約120兆円から190兆円になると予想されています。消費税10%のレベルの話ではなく20%にしても国、地方の借金を返済すら出来ない状況と推察出来ます。

予防、未病に対して医療の仕組みを革命的に改革することは現在約27万人いる医師の少なくとも50%は予防、未病分野へ人材をシフトし、場合によっては公務員として採用して国家として地域単位で医師を担当させると同時に、文部科学省は学校教育、経済産業省は企業に対して予防、未病、健康に対しての教育を徹底して行くことが求められます。

今、紙面に於いて思い切った考えを提示しましたが、革命的改革で仕組みをゼロから見直しをしなければ社会保障費の増大を防ぐことは出来ないですし、何よりも健康と言う幸福は予防、未病によって得られ、健康長寿社会が出来ることです。その為にも自己防衛、組織防衛、利権確保など内に向けて勢力を発揮せずに改革しようではありませんか。

今年は災害の無い国土、豊作の国土、健康で活力ある国土になります様、新元号に相応しい新たな日本のスタートとなることを祈念し新年の挨拶と致します。

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!! なぜ病氣と病人は増え続けるのか

6月24日、食と文化フォーラム2018福岡が、ホテル福岡ガーデンパレスで開催されました。会場には、多くの老若男女が来場され、特に若いカップルの姿が目立ち、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の道見理事長から、財団設立の経緯と主旨・目的の説明がありました。健康問題の中でも最近特に障害を持った子供達が増えていることに触れ、食を含めた生活環境等の汚染に起因しているのではないかと警鐘を鳴らし、参加された皆様方には、今回の講演で学んだことを実践し、回りの方々に伝えていただきたいとの挨拶がありました。

第1部では、元桑名市民病院（副院長・産婦人科医長）の中山尚夫先生が、ご自身の経験を基に妊娠から出産までの食事の重要性をお話され、特に玄米の有用性についてご講演していただきました。

第2部では、フードプロデューサーの南清貴氏に現在使われている食品添加物や、タンパク加水分解物、トランス脂肪酸、農薬等の安全性について解説していただき、将来の子供や孫達につながる理想的な食事のポイントをご講演していただきました。



食を含めた生活環境等の汚染に警鐘を鳴らす
食と健康財団理事長の道見重信



司会をつとめた食と健康財団
事務局次長の平川就司



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

何故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

元桑名市民病院（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

今日は思い出に残る例からお話
します。

40歳になられるご夫婦、妊娠
9カ月で胎盤早期剥離になりました。
どういう食事をしているか聞
いてみたら、パン、牛乳、ヨーグ
ルト、ハム、ソーセージ、コー
ヒー、野菜サラダ、最悪の食事で
した。子供がほしければ玄米、お
味噌汁、納豆を食べましょう。ま
ごわやさしい、豆類、胡麻類、海
藻類、野菜、小魚類、芋類、そう
した日本の和食を中心に食事を組
み立ててくださいと指導しました
ら、42歳で妊娠されました。
27歳の女性。リウマチでステロ

イド治療を続けていました。食事
の内容を聞くとやっぱりパンに牛
乳にヨーグルト、ハム、ソーセー



中山 尚夫（なかやま・ひさお）

元桑名市民病院（副院長・産婦人科医長）

現市立伊勢総合病院医師

1940年三重県四日市市生まれ。桑名市在住、78歳。

1964年三重県立大学医学部（現在の三重大学医学部）卒業。

1969年より桑名市民病院・産婦人科に36年勤務。この間、1975年より桑名市民病院産婦人科医長、産婦人科部長、1990年より同病院副院長、診療部長を歴任。在任中、特に食事指導に重点を置いて妊婦や患者の診療に当たる。また在職中より、心と行動に主眼をおいた性教育講演活動を行い、2005年退職後も各地で性教育や健康に生きるための食事のあり方・食養生について講演活動を行う。

現在、市立伊勢総合病院において食事指導を中心とした漢方外来診療にあたる。

著書に「図説臨床産婦人科講座 第30巻 老年婦人科学」（メディカル・レビュー社、分担）、「婦人科学」（金芳堂、共著）、「産科学」（金芳堂、共著）、「愛と性の尊厳」（アートヴィレッジ社、共著）、「妊婦さん、玄米ですよ」（毎日新聞社）、「医者がすすめる玄米食」（毎日新聞社）などあり。



ジ、生の野菜ジュースやサラダ。生野菜を食べると身体が冷えます。コーヒーもチョコレートも大好き。チョコレートは身体を冷やすすカカオに砂糖、ミルクが入ってトランス脂肪で固めているから、これらが好きな方は子供ができません。これらですね。この人は一所懸命に食事を直しました。そうしたらリウマチが完治して元気な女の子を産んでいます。

20歳代の妊娠中の女性は、毎日みかんを10個近く食べていました。果物は身体を冷やして胎盤が老化し、妊娠中毒症にもなるし、胎盤の血管が悪くなれば胎盤早期剥離を起こします。やはり胎盤早期剥離を起こし帝王切開で子供を産みました。私たちは原則として妊婦には果物はめったにしか食べさせません。果物はハレ（霽れ）の食べ物です。ケ（饌）が普段の食べ物。

食事は非常に大切です。江戸時代の養生訓で有名な貝原益軒は、『養生の道とはこれは大道であつて小芸にあらず』、食事は大切なこと、食事、養生の道をしっかりとや

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~

ればみんなが長生きできると言い
ました。

私は大学を卒業してすぐに四日市の大学附属病院に勤務しました。公害で多くの人が喘息になっ
ていて奇形児がいっぱい生まれて
いました。ところが4年後に桑名
の病院に移ったら、無脳児や交換
輸血が必要な黄疸の子がほとんど
いない。桑名と四日市はたった25
キロしか離れていないのになぜだ
ろう。そこで初めて気がつきまし
た。空気がきれいだと子供が健康
になるのだと。お母さんが空気を
介して毒物を吸うと、毒物は肺か
ら直接血中に入り子供達が影響を
受けるのです。でも同じ空気を
吸っていても元気な子供を産んだ
人もいました。それはやっぱり食
べ物の違いでした。

昭和40年から50年代は牛乳の全盛
時代でした。妊婦さんには牛乳を毎
日1リットル以上飲ませなさいと言
われていて、肉食の時代が変わって
きました。そうしたら妊娠中毒症に
なり、痙攣を起こして命にかかわる
ような子癇が非常に多くなった。ま
た、股関節脱臼の赤ちゃんも多くて

子供達はしょっちゅう整形外科に
通っていました。やっぱり食事が悪
かったのでしょうかね。

私たちはそういう経験から、母親
学級を毎月開いて、自分も子供も助
かるためにはこういうことを守って
くれと25年間指導してきました。

一番言ったのは、まず玄米を食
べてくださいということ。ダイオ
キシンなどいろいろな毒性の物質
を一番吸着するのは玄米です。玄
米の繊維には80%くらいダイオキ
シンを吸着する力があります。ま
た玄米にはマグネシウムが非常に
多い。マグネシウムは妊娠中毒症
を予防し、血圧も下げます。食後
血糖の上昇を示す指標のGI値が
低くインシュリンの分泌が抑えら
れ、臍臓に負担がかからないので
糖尿病も起こりにくい。だから玄
米を食べることが原則だと徹底さ
せました。

また、便秘は絶対してはいけな
い。妊娠中に便秘しますと腸を押
し出そうとして、子宮も一緒に収
縮しますから、早産、流産を起こ
したりします。便を出すにはマグ
ネシウム、食物繊維が一番多い玄

米でしょ。とにかく、1日1回以
上便を出す。そして和食を積極的
に取るように指導しました。和食
は世界一いい食事です。

そして、赤ちゃんは絶対にうつ
ぶせにさせませんでした。うつぶ
せでたくさんの子供たちが新生児
突然死症候群で亡くなっていきま
したね。逆子も全部直しました。
退職までの25年近くの間、逆子ゼ
ロの記録を達成しました。

それから早産を絶対するなど、
注意しました。早産は子供にはい
ろいろ犠牲が大きい。今の人は椅
子の生活になって骨盤周辺の筋肉
が鍛えられていない。そのうえア
イスクリームや甘い物を食べて骨
盤の筋肉が緩んでいます。子宮の
筋肉も緩んで下がってきて、早産
を起こすのです。

胎教も大事にしました。ご飯を
食べる時は、お腹の赤ちゃんに向
かってこの納豆や玄米は健康にい
んだよ、お母さんも食べるから
お前も元気になってねと、語りか
けるわけです。胎教で子供はなん
とでもなるのです。親の考えたこ
とが全部そのまま伝わります。

妊娠は、非常に神がかり的な免疫の作用で成り立つものです。例えばA型のお母さんがB型やO型のお子さんをお腹に入れたり、自分はお女なのに男の子を産むことができますよね。普通はそういうものは異物ですからすぐ死んだり体外に追い出される。ところが妊婦さんは、赤ちゃんという異物を10カ月まで体内に入れている。赤ちゃんや胎盤などの異物を、異物ではなく自分の身体の一部で味方として捉えているのです。これを免疫の寛容といいます。でもこの寛容が崩れる時がある。肉や牛乳などの動物タンパクをたくさん取ると、自分の免疫を守りきれなくて赤ちゃんを異物として追い出そうと胎盤がはがれて胎盤早期剥離になったり妊娠中毒症になったりします。免疫の破たんです。

免疫を破たんさせないようにきれいな食事をしてください。赤ちゃんは、30億年分の動物の生命の歴史を全部280日の間にたどるのです。だから妊娠中というのは非常に重要な期間で、食事を学ぶ期間でもあります。妊娠中に食

事をコントロールできた人は、生涯コントロールできます。女性は妊娠するといろいろと免疫的に強くなるし、食事を学んだ人は後々健康になつてくれます。

それからアレルギーの問題ですが、子供は免疫がまだ十分できていません。母乳には免疫グロブリンIgAと言われるような免疫がいつぱい含まれています。だから母乳をやっていると、汚いものを食べても子供はなかなか病気になるりませんが、人工乳にはそういう免疫がないから病気を防ぎきれません。また、食べ物の中のタンパクが大きな分子のまま吸収されたら抗原、アレルギの元になります。だから子供が小さいうちに、牛乳や肉、卵を食べさせるとアトピーなんかが出てくるわけです。子供の腸は未熟なので、離乳食などは本当に気を使わなければいけません。WHOは母乳が出たら6カ月間は極力母乳だけで育てなさい、母乳が良く出る人は約2年はやってほしいと言っています。

今、出生数が百万人を割って94万人となりました。結婚しない人

も増えていきます。どんどん少子化が進んでいるのです。服部栄養学院の服部院長が東京の女学生の食生活を調べたら、ジュース、菓子パンやお菓子などが朝ご飯。そして食事が作れない、作り方を教えてもらっていない女性がほとんどでした。女性は母なる大地といいますが、その大地が崩れて根ぐされになってしまえば子供ができません。

ヴィーガンズという言葉があります。ヴィーガンというのは、玄米や植物性のおかずだけで生きる人のことです。野菜や果物ばかりを食べるベジタリアンよりもヴィーガンズのほうが日本の精進料理に近いものです。日本の精進料理には卵、牛乳、肉や果物も入りません。

日本人は、二千年前に天照大神が日本人に米を預託、貸し与える、これで身体をつくり心をつくれといって、瓊瓊杵尊（ににぎのみこと）がことづかって日本に広めたと言われています。実際は三千年以上前から稲作はあったのですが、そういうもの

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~



をきちんと食べていけば、謙遜や優しさ、礼儀正しさ、思いやりを備えた大和魂とか、本当に優しい女性の大和撫子の心が養われるのだと思います。

ドイツ生まれのユダヤ人学者ルドルフ・シェーンハイマーが『動的平衡』という考え方を1940年少し前に発表しました。人間の身体は主としてアミノ酸でできていますが、食べた物は細かなアミノ酸になってもものすごいスピードで吸収されて排泄され、毎日身体を構成するアミノ酸(蛋白質)が入れ替わっているという事です。皆さんは毎日同じ人間と生きていたら大間違い。毎日替わっているのです。きれいに入れ替えてやらないと、人間の細胞はどんどん老化していく。傷ついたり放射能でダメになったりで遺伝的な変化が起こったアミノ酸(蛋白質)と入れ替えたら、身体もダメになっていくわけです。特に妊娠にとって重要なことです。

必須アミノ酸が多く含まれている日本の食べ物は、大豆や蕎麦、玄米などです。しかも肉のように過酸

化脂質などの毒物をつくらない。だから玄米が必要なのです。日本の食事の中で一番優しくて毒を作らずに身体を養うことができるのは玄米しかないのです。玄米や山芋の中にはリジン、マグネシウム、亜鉛などが沢山含まれており、アルギニンも多い。精子の中のプロタミンというタンパクの80%はこのアルギニンでつくられています。玄米は精力剤なのです。玄米を食べていると子供がでやすくなるのはそういうことからです。

私は昭和44年に腎臓炎になりました。生き延びるにはどうしたらいいか考え、動物タンパクが腎臓に負担になることが分かって、牛乳も肉も止めました。すると、動的平衡で全部きれいな細胞組成に入れ替わってなかなか老化しませんでした。永平寺や比叡山のお坊さんは皆精進料理みたいなものを食べていますから、がんが少なくボケた老人がいなのです。皆さんも最後まで元気に長生きしてください。牛乳パラドックスという言葉を知ったことがありますか。牛乳を飲むと骨が丈夫になると思いますが、でも実は牛乳を飲んでいる人

は骨が折れやすくなる。それが牛乳パラドックス（逆説）。アメリカ人はよく牛乳を飲みますが、日本人と比べると50歳以上の女性の骨折は2倍です。また、牛乳は妊娠した牛から絞っているので大量の妊娠ホルモンが入っています。身体の中に妊娠ホルモンのエストロゲンとプロゲステロンが入ってくると避妊薬に近い働きをするため、排卵をしなくなるので子供がでにくくなります。

また晩婚化で皆、卵巣が老化しています。生まれた時は200万个の卵子がありますが、20歳で10万个に、38歳で2万5千個、45歳で5千個、50歳で100個とどんどん少なくなっていくます。男性の精子も、肉や牛乳ばかり取っていると質が悪くなります。顕微鏡で見ると奇形が多かったり、精子が一匹もない無精子症、あるいは精子減少症などを来すと言われ、いずれも妊娠には結びつき難い状態です。

また妊娠以前に、結婚しない、したくない人も増えています。子供をつくるにはオス、メスの要素

も必要です。だから子供達は、日本の食事の玄米、野菜、海藻などをしっかりと食べて立派なオスになってほしい。女の人は避妊薬と異なるような牛乳や肉を多量に食べないでほしい。そうしたら自然に子供は結婚をしたくなる、子供を産みたくなる。そして立派な子孫につながる可能性があるわけです。そういうことを考えて皆さんには食事を大切にしてほしい。貝原益軒の「食は大道であって小芸にあらず」を頭に入れて、もう一度食生活を点検してください。次の子孫のためにもいい方向に向かっていってほしいと思います。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

現代は本当に 食は安全なのか

「美味しい、安い、その実態は」

フードプロデューサー 南 清貴 氏

フードプロデューサーとはすべての飲食廻りの相談に解決策を見出していく、ソリューションを組み立てていく仕事です。皆さんに食の選び方の基準づくりをしていただきたいという願いを込めて、本も22冊書いてまいりました。

日本の食は危機だらけ!

日本の食事情は非常に危機的であるということをご理解ください。大元は調理の場の問題です。私達が子供の頃は調理の現場はほとんど家庭でした。ところが今は工場に移っていて、食卓のぼる食べ物ほとんどが工業製品

的加工食品です。それが私達に何をもたらしたのかを考えなければいけない時期にきています。

日本の食の問題点は特に次の3つ。一つ目は食品添加物。日本では今1500品目の食品添加物が認められて使われている。世界で圧倒的な第1位です。第2位はアメリカで140品目。その10倍以上の食品添加物を使っているという事です。

キャリーオーバーという言葉をご存知ですか。例えば、無添加弁当の中に蒲鉾が入っていたとしましょう。この蒲鉾は無添加弁当を作っている工場が別の工場から原

南 清貴 (みなみ・きよたか)

フードプロデューサー

1952年生まれ。フードプロデューサー。一般社団法人日本オーガニックレストラン協会(略称 JORA) 代表理事。舞台演出の勉強の一環として整体を学んだことをきっかけに、からだとの関係の重要さに気付き、栄養学を徹底的に学ぶ。現在 JORA において、「食」は最も重要な自分への投資だ」という考えのもと、最適(オプティマル)な食事のあり方を啓蒙し「家庭料理のシステム化」を普及すべく全国でセミナー・講座を開催中。著書多数。「行ってはいけない外食(三笠書房・知的生きかた文庫)」は10万部を突破。最新刊は「じつは体に悪い19の食習慣・改訂版(ワニブックス PLUS 新書)」。

南清貴公式ウェブサイト <http://kiyo-san.jp>

JORA ウェブサイト <http://organic-restaurant.jp>



食と文化フォーラム2018福岡

主催：一般財団法人食と健康財団

超高齢化社会

老老
介護

認認
介護



材料として仕入れたものです。その原材料にどれほど多くの食品添加物が使われていても、仕入れた工場で食品添加物を使っていなければ表示しなくともいいという考え方がキャリアオーバー。つまり無添加弁当と言ってよいわけです。

さらに深刻なのはタンパク加水分解物。これは、動物や魚の肉を取ったあとの残骸にまだタンパク質が残っている。これに塩酸をかけて、苛性ソーダで中和して粉末にしたり、液体にしたものです。大豆の油を搾ったあとの油粕を使っているものもあります。そういう残ったタンパク質に塩酸をかけるとアミノ酸に分解されるのでしょ、それがタンパク加水分解物。それは商品の裏に調味料、アミノ酸等と書いてあるから分からないですよ。しかもこのタンパク加水分解物は食品添加物に加えられるていない。原材料として使うので量に規定がない。めちゃくちゃ使われていますよ。これを作っている過程でクロロプロパノールという不純物ができます。これは発がん性物質です。

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~

食品添加物は体の中で合わさると面倒なことが起きます。安息香酸ナトリウムは保存料としては一般的なものでほとんどのものに入っています。しかしこれはビタミンCと化合するとベンゼンという発がん性物質が発生することが分かっています。これはごく一例です。1500もあつたら組み合わせは無数にあります。その安全性や危険性を全部確認し、実験するなんてできないです。だから私達は自分の基準を持って食べ物を選んでいくしかないということになります。

もうひとつ大きな問題はトランス脂肪酸です。ほとんどの生活習慣病はこのトランス脂肪酸によって引き起こされていると考えても間違いではありません。特に糖尿病です。日本では5人に1人が糖尿病またはその予備軍と厚生労働省が発表しています。私達の60兆個の細胞は細胞膜に覆われていて、主成分はリン脂質。そのリン脂質を作っているのが、オメガ3系列とオメガ6系列の脂肪酸です。ところがこのどちらかが欠落

してリン脂質をうまく作れないと、体はその代替としてトランス脂肪酸を使ってしまう。しかしトランス脂肪酸で細胞膜がつくられると、ブドウ糖が細胞の中に入らず血液中に遊離して糖尿病に近づいてしまうことをハーバード大学の医科大学院グループがつきとめました。日本ではトランス脂肪酸は規制の必要はないとされています。しかしトランス脂肪酸は子供が好むお菓子やマーガリン、菓子パンなどの中に多く使われています。深刻な問題です。

3つ目は農薬。日本はものすごい量の農薬を使っています。使用量が少なくてもそのぶん強力になったり、野菜や果物の中に浸透していくものが主流になってきています。その代表がネオニコチノイド系の農薬です。これがミツバチの全滅に関わっているのではと言われ始めています。ミツバチは花粉を運んで培養に関わっていますので、いなくなったら農産物ができなくなります。アメリカやヨーロッパではこの農薬がミツバチの全滅に関与しているかもしれ

ないということでも全面禁止になりました。しかし日本は逆にネオニコチノイド系農薬の基準を緩めているのです。農薬の使用量も問題ですが、内容がもっと大問題なことを知ってください。

もう一つは化学肥料の問題です。化学肥料の硝酸態窒素が体に入って唾液、胃液と化合すると、ニトロソアミンという発がん性物質を生み出します。日本人は2人に1人ががんに罹り、3人に1人が亡くなると言われています。農薬と化学肥料はセットで使われま

すから、農薬が多いということは化学肥料の使用量も多いということになります。これが私達の健康に全く影響を及ぼしていないと言える人はいないと思います。だけどそれに怯えて何も食べられないのもおかしい話ですから、限度をわきまえましょう、自分なりの基準を持ちましょうということを皆さんに提言したいのです。

食品添加物、トランス脂肪酸、農薬・化学肥料などが積み重なって、今、日本の医療費は大変なことになっています。おおよそ年間

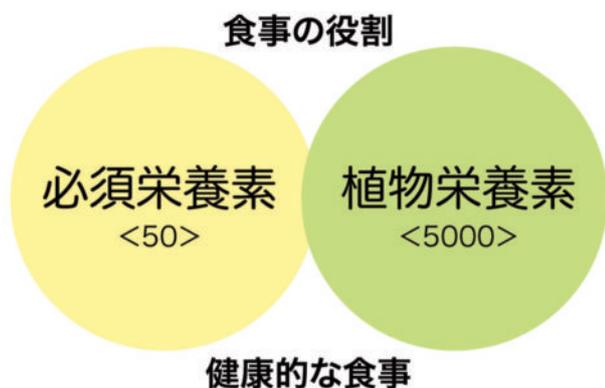


41・5兆円、1人当たり32・7万円を使っていることになりました。日本人の死亡原因の3分の2は生活習慣病です。でも生活習慣病の要因は何か。喫煙、運動不足、ストレスフルな生活、睡眠不足などいろいろありますが、大半は食事が原因じゃないですか。

日本人の人口はどんどん減って高齢化が進んでいます。団塊の世代が75歳、後期高齢者になるのが2025年。本当に深刻な問題です。老人が老人を介護する老老介護がスタンダード化しています。輪をかけて重大な問題になりつつあるのが認知症の人が認知症の人を介護する認認介護です。お勤めを辞めて介護をする介護離職から貧困に落ちている方もいます。こういう例が日本中で頻発しています。人ごとではないのです。自分達の問題として考えて、できることを今からやっておかないとんでもないことになります。

アメリカの人口問題研究所が、様々なデータを集めて絶滅危惧人種を発表しました。トップは日本人でした。食べ物によって起こった病気が

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~

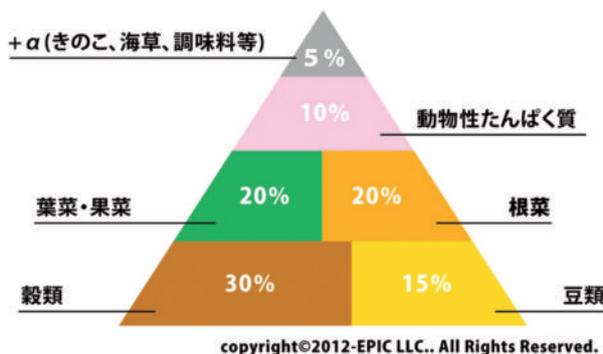


食の基本と酵素の重要性

で絶滅すると思われるわけでは、その理想的な食事、実践方法をお話しします。まず知っていただきたいのは、食の基本は何かということ。食の基本は必須栄養素と植物栄養素、この二つを満遍なく、過不足なく体の中に

では、その理想的な食事、実践方法をお話しします。まず知っていただきたいのは、食の基本は何かということ。食の基本は必須栄養素と植物栄養素、この二つを満遍なく、過不足なく体の中に

KIYOが提唱する究極の食事バランス
「オプティマルフードピラミッド」



取り込むことです。その具体的な方法を考えて作ったのが、このオプティマルフードピラミッドという表です。これは普段私達が食べているものを敢えて5つの品目の中に閉じ込めて、どんな比率でとつたらいいのかを表したものです。オプティマルは最適なという意味で、食べ物を最適なピラミッドに表しましたよという表です。ベースにあるのは穀物と豆類です。穀物と豆類を2対1の比率で

食べる、体に必要な9種類の必須アミノ酸が網羅的にとれます。日本人は昔からずっとこの食べ方をしてきました。納豆とご飯、ご飯とみそ汁、全部穀物と豆の組み合わせです。精製度が低ければ低いほどいい。米だつたら玄米が一番いい。精製すると必要な微量な栄養素、ミネラルやビタミンなどがどんどん削り取られていくので、余計なものを食べなくてはいけなくなります。その代表がお肉です。お肉は良質なものを適度にとるくらいにしましょう。

このオプティマルフードピラミッドには4つのポイントがあります。一つ目が穀物と豆類の摂取バランス。二つ目は新鮮な野菜中心の生活であること、3つ目、動物性タンパク質の量は10%以下、しかもお魚中心の方がいい。4つ目、脂肪酸のバランス。オメガ3系列の1に対して、オメガ6系列は4くらいの割合が理想比率です。

中でも重要なのは、新鮮な野菜を食べましょうということです。1日に約400g食べるのが理想的。野菜の食べ方の対比もありま

す。キャベツ、白菜、ホウレンソウ、小松菜などの葉野菜と、かぼちゃ、きゅうり、トマトなどウリ科やナス科の果菜が1、大根、人参、じゃがいも、ごぼう、玉ねぎなどの根菜が1対1くらいが理想です。植物栄養素が抗酸化作用で体の老化を防いでくれます。

もうひとつ大事なものは、野菜からきちんと酵素をとりましょうということです。日本人の野菜の摂取量は格段に減っています。野菜を食べない、しかも農薬や化学肥料まみれのものだと植物栄養素、酵素はなかなか取れない。何かで補わなければなりません。酵素を補う方法は皆さんが選択してください。さればいいと思います。

食は最も確実な自分への投資である

食事は最も確実な自分への、また家族への投資です。今日食べたものが明日の明後日の自分、いや1週間後、1カ月後、いやいや1年後、10年後、100年後の自分をつくることになるからです。100年後とは私達の子供、孫のことです。その子供達、孫達が丈

夫に元気に生まれ育ってもらうために、今、我々が食べるものが大事なのです。投資ですから必ずリターンがあります。それは健康というリターンなのです。

今日お話ししたようなことは多分、皆さんはご存知だと思いますが、ご存じでない方のほうが圧倒的に多い。皆さんは少数派です。少数派には、多くのご存じない方にこの重要なことをお知らせするという責任があります。大人の無知は罪なのです。子供をダメにするのです。食べ物は命そのものなのですから。

農薬や化学肥料の害は1960年代にアメリカのレイチェル・カーソンという方が『沈黙の春』という本で警鐘を鳴らしておりますが、いまだに日本は大量の農薬、化学肥料を使っています。しかし時代はオーガニックの時代に変わってきています。オーガニック食品の消費量はどんどん増えていきますし、デンマークは国を挙げてオーガニックに取り組むと宣言しています。皆さんもそれに先駆けてオーガニックについて少しづ

つでも学んでいっていただきたいと思えます。

最後に、医者の方と云われたヒポクラテスが残した言葉を3つご紹介します。1つ目、汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ。2つ目、食べ物で治せない病気は医者でも治せない。3つ目、食べ物について知らない人がどうして人の病気について理解できようか。

まるで今の日本が見えていたような言葉じゃないですか。私達は2500年前のヒポクラテスの言葉の意味をもう一度考え直して、私達が食べている物は一体何なのか、その正体をきちんと知り、把握すべき時代になったのだと思います。今、日本人は絶滅の危機の最中にあるのです。何を変えていくか、選択していくか、それは今生きている我々に課せられた責任、義務なのです。

私はこの財団の活動が日本人を救うきっかけになるかもしれないと思って今日のお話をお引き受けいたしました。ご清聴ありがとうございました。



— 北からの発信 —
日本総合医学会第12回北海道大会

今を生きる、未来をつくる

元気がでる健康・医療

■と き 2018.10.21 (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

医者だから言える

「不良長寿」健康常識はウソだらけ

順天堂大学医学部名誉教授 医学博士
アトピー疾患研究センター長 奥村 康氏



健康神話に振り回されないこと
NK細胞を活性化させることが大事



楽観的な人の方が長生きできる



【大会実行委員長】
加森観光株式会社
代表取締役会長
加森 公人氏 (開会挨拶)



札幌市副市長
岸 光右氏 (来賓挨拶)



【総合司会】
札幌大学客員教授
中田 美知子氏



【座長】
理事長
北海道大学医学部名誉教授
吉木 敬氏



【大会実行副委員長】
村松法律事務所 弁護士
村松 弘康氏 (閉会挨拶)

■ 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。笑いたくなくても笑いましょう。



日本笑い学会北海道支部
笑司 植田美之氏

■ 第3部 講演 世界のデザイナー 文化功労者

『人生をデザインする いまを明るく、前向きに生きる』

生き方を語る、表現する おしゃれは人を元気にする



京都・パリ友情盟約締結 50 周年記念事業「能とファッション」
2018 年 6 月 19 日（火）パリ市庁舎オテル・ドウ・ヴィル
text by Mariko Sato



コシノ ジュンコ氏
ファッションで今の自分を表現するの。
今日は赤。

■ 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、自治体首長・議員など 160 人が出席
パリ、北京、キューバ等で開催されたコシノ ジュンコ コレクションを紹介

講師からのメッセージ

「健康長寿」への七つの習慣

奥村 康氏



いくつになったら健康に気をつけなければいけないかと言えば、免疫力という点からは、NK細胞が落ちてくる六十歳が一つの目安になります。

四十代、五十代でがんなどにかかってしまうというのは、本来であればその年齢はまだ免疫力が高いにもかかわらず、免疫力が低くなっている人です。なぜ低くなるかはわかりませんが、コレステロールが低い人は発がん率が高いのです。ですから、四十代、五十代で、風邪をひきやすいなど自分で免疫力が弱いと思う人は、バランスよく何でも食べることを心がけてください。

すでにお話ししてきたことですが、最後に、NK細胞を活性化させる習慣をまとめておきましょう。

- 1 食事は何でもほどよく食べる
- 2 運動はちんたらやる
- 3 いつも能天気構える
- 4 一日一回「わはは」と大笑いするように心がける
- 5 仲間を大事にする
- 6 異性に心ときめく
- 7 夜遊びはしない

悲しいことや嫌なことなどのストレスは、その日のうちに友人などと酒を飲んで、カラオケなどを楽しむことで、忘れてしまうようにするというのが大事です。できるだけ、あくる日まで持ち越さないようにす

ることです。

定年を過ぎてから、親友などはなかなかできません。ですから、学生時代の友人や仕事仲間でも、それまでに気が合う仲間をつくっておくことです。真面目な人よりも多少やんちゃな人のほうが友人が多いものです。そういう仲間とワイワイ騒いでお酒を飲んで憂さを晴らすことができれば、ストレスを解消できます。

仲間が多い人ほど、憂さの晴らし方がうまいと言えます。あまり友人がいないのならば、奥さんを相手にいろいろなことを話せばいいのです。仲間でも家族でもいいのです。

一人暮らしで友人もいないとなると、一人でストレスをため込むことになり、免疫力を落とします。ですから、早死にすることになります。一人暮らしの高齢者は努めて外に出て、地元のサークル活動に参加するなど、仲間づくり、話し相手をつくるようにすることが大事です。他人の悪口を言い合うことによっても、前頭葉が刺激されNK活性は上がることでしよう。人間らしい前頭葉の働きをさせるために、親しい友人や家族同士で悪口を言い合うのもいいかもしれません。

NK細胞を活性化するためには、ストレスをためないようにすることが第一です。

……『ウソだらけの健康常識「不良」長寿のすすめ』
(ワック株式会社) より

2018.10.21
コシノジュンコ氏
講演

人生をデザインする いまを明るく、前向きに生きる 生き方を語る、表現する おしゃれは人を元気にする



なるし、皆さんも見ると元気になると思
います。色に人間は反応します。日本人
はもっと色を着たほうがいい。色はすご
く重要と思います。

病は気からと言うように、がんだけで
なく、気持ちの問題はすごく大きいと思
います。その気になって楽しむ、面白が
るといのが結構好きです。私はラジオ
の仕事が4年していますが、ゲストは
ちょっとプレッシャー気味の人のほう
が、のつてきます。その人を知るため
に本を読んだりいろいろしなければなり
ませんが、一流の人は面白いですよ。楽し
んで、あつという間に時間が過ぎてしま
います。出会ったいろいろなジャンルの
人を私は最近、自分の人間コレクション
だと思っています。人と出会うというこ
とはクリエイティブなこと、出会って
そこからまた始まります。

若いということは年齢ではありません
ん。今日が将来から見ると一番若くて、素
敵です。そして可能性があつて、出来る
のです。

私がお祭り騒ぎというか、お祭り根性
が好きで、札幌のお祭りの絆纏のデザイ
ンもやらせていただいています。岸和田の
だんじりです。生まれているから、危険とギ
リギリというのが面白いのですよ。なん
でも平凡でうまくいっちゃうと刺激がな

人生をデザインするとはどういうこと
か。デザインの基本は整理することです
から、頭の中を整理する、自然に戻すこ
とかと思いません。今、とても忙しいで
す。今年は京都とパリが姉妹都市60周
年、日本とフランスが友好160周年と
重なり、7月から来年の3月まで、パリ
でジャポニスムという文化芸術イベント
が開かれています。11月から始まる装飾
美術館での展示会に作品を出します。ま
た京都とパリ姉妹都市60周年の企画で
は、パリ市庁舎で能とモードをテーマと
したショーもやりました。

さて、私の母の話が「カーネーション」
というNHKの朝のドラマになったわけ
ですが、母がいつも言っていたのは、聖
書の「受くるよりも与うるは幸いなり」、
もらうよりも人にあげたほうがいいよ、
ということ。人に何かしてあげると
絶対に残る、自分のためではなく人のた
めといつも言っていました。

昨日たまたまドラマを見ましたら、母

ががんの方を助けるためにファッション
ショーをやることでした。私はポーラ
ンド美術大学の客員教授をしているので
すが、あるショーに誘われ行ってみた
ら、モデルは全員高齢の方で年齢も身長
もすべてバラバラ、実は全員がん患者
だったのです。人間はチャンスや目標が
あるとイキイキしている。すごく素敵で
した。私の母のがん患者のファッション
ショーはドラマですが、本当にやってい
るのです。本当に見たのです。素敵でし
た。あんなことを日本でやったらどうな
のだろうとも思います。

私はがんの人達のために講演もしたこ
とがあります。がんになってからでは遅
くて、なる前に予備知識とか準備とかが
必要ですよ。がん患者になると髪の毛
が抜けたりしますが、それから慌てて
ウィッグを作るのではなく、普段からお
しゃれをする。おしゃれって本当に元氣
になります。今日、私は赤を着て来まし
た。これは元氣印の色です。私も元氣に

いから面白くないのです。人間というのは、刺激があるとすごくイキイキしていると思います。刺激や興味本位、好奇心とかがすごく大切だと思います。

私の母は「好奇心塊の会」というのを全国につくって、その会長になってわざと忙しくするわけです。1年中スケジュールを真っ黒にするのが趣味というか、だからお盆とお正月は地獄やわと言っていました。皆、どこかへ行っていないから、と。人好きなのです。

何年後の先のことを思っても、今何があるかわからない。今回の北海道の地震も今まで思ってもみないことでした。地震のあくる日に札幌のトークショーに呼ばれていたのですが、まさか本当に行けないとは思ってなかったです。想像がつかなかったです。そういう意味で人生を楽しくというより、人生を無事に生きることが今は一番大切なことだと思います。無事という字は何事もないと書くのですが、何事もいっぱいあるのです。それに対応することが大事で、それがセンスということになります。

今回の地震は経験、ひとつの教訓だと思います。ですからこの経験を札幌、北海道だけでなく、全世界に活かすことが皆さんの使命なのだと思います。世界中で同じ経験がどこでもあるわけですか

ら、その教訓、知識とかを経験として持っていたと思います。そしてもう一つ、状況判断ができるということがセンスの良さになります。咄嗟な判断で何ができるか、そこが一番センスの良さで、ボケーツとして置いといていられる。咄嗟な判断がすごく大切なと思います。いつでも機敏に動けるためには、常日頃ちよつと運動をしたり、栄養になるものを食べたりとかそういう努力が必要だと思います。実際、人間は動いて初めてイキキするのです。運動という字は運動と書くのです。だから前向きになるのです。運が動くことは大きいです。運動といっても大袈裟なことではなく、楽しんでやるのが一番身になる感じです。

私の母は86歳の時から毎日日記を書いていました。1ページも欠かさず2年半書いていました。日記のためなのか、毎日違うことをしていました。それが元氣、若さの秘訣だし、書くということがすごくいいことなのです。その日記に『向こう岸、見ているだけでは渡れない』と書いてありました。思ったらどうやって行くか、努力するか、いろいろな勉強をして何がなんでも行ってやるといい好奇心があれば渡れる。でも、例えば山の頂上に登るには、いろいろ訓練して鍛えて、道具を揃えて行くわけですが、頂上

に行つて、これで人生の中で一つ目指すものが達成したと座り込むのは、どちらかというと遭難です。行くことばかりで帰りを忘れてしまうと、帰りに事故とかで亡くなる方が多いのです。油断するのです。登って降りてくると、以外に小さい山だったからもう一つ大きな山を目指そうみたいになるのです。これが、次のビジョンにつながります。

次のビジョンはとても大切です。ビジョン無き所、民減びるで、何かやりたいとか、行きたいとかの欲望は、我儘ではなく素敵なことだと思います。私の母はずつと本気でNHKの朝ドラで自分の人生を取り上げてほしいと言っていました。皆笑いました。でも亡くなって5年後に実現し、やっぱり亡くなるのが何しようが、成るといふことはすごいことだと思います。

あのドラマは喧嘩もよくするのですが、無茶苦茶明るいのです。私は姉妹喧嘩をして強くなっていきました。喧嘩相手が家族、家の中に、同業者がいっぱいいたということです。私は同業者ではなくて異業者が好きなのです。今日の皆さんは異業者だと思います。特に医学の方々が多いと思います。仲良くしてください。ありがとうございます。

マイクッキング

Vol.43



管理栄養士
土井沙織

今回は、旬の長芋と白菜を使ったメニューをご紹介します。ぜひ、お試し下さい。

とろろ湯豆腐 1人当たり 約240Kcal



材料〈2人分〉

豆腐……………	1丁	椎茸……………	2個
水菜……………	2株	長芋……………	200g
舞茸……………	1パック		

[だし]—————	[手作りポン酢]—————		
水……………	500cc	しょうゆ……	大さじ 3
昆布……………	10cm	みりん………	大さじ 1
しょうゆ……	小さじ 1	レモン果汁…	大さじ 2
食塩……………	小さじ 1/3	かつお節…	ひとつまみ

作り方

- 1、昆布は、固く絞った布巾でさっと拭く。
鍋に水と昆布を入れ、30分以上漬ける。
- 2、材料の下準備をする。
豆腐 …… 6等分に切る
水菜 …… 根元を切り、食べやすい長さに切る
舞茸 …… 石づきを切り落とし、ほぐす
椎茸 …… 石づきを切り落とす
長芋 …… 皮をむき、すりおろす
- 3、(手作りポン酢)
鍋にみりんを入れ火にかけ、沸騰直前に火を止める。
鍋にその他の材料も入れ、合わせて冷ます。
- 4、1を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
沸騰したら、豆腐・舞茸・椎茸を入れて煮る。
- 5、舞茸・椎茸に火が通ったら水菜と長芋を入れてさっと煮る。
器に盛り、完成。ポン酢をつけていただく。

材料〈2人分〉

白菜……………	150g	カットわかめ……………	1g
[A]—————			
白すりごま…	大さじ 1.5	ごま油……………	小さじ 1
しょうが…	小さじ 1/2	食塩……………	小さじ 1/4

作り方

- 1、材料の下準備をする
白菜…… 根元を切り落とし、食べやすい大きさに切る
カットわかめ…… 水で戻しておく
調味料…… Aを計量して合わせておく
- 2、白菜を茹でたら、水気を切って冷ましておく
- 3、白菜とわかめをボールに入れて、調味料で和える

白菜のナムル 1人当たり 約30Kcal





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、毎年恒例の秋の収穫感謝祭と「食と健康」元氣ツアーは、40名の方々にご参加いただきました。

まず始めに、洞爺自然農園で無事収穫された農作物に感謝し、洞爺健康館の良能神社で収穫感謝祭を執り行いました。

道見理事長による「食と健康」に関する講演では、健康の三原則の中でも最も重要な食の三原則「食・動・心」の考え方を分かりやすくお話されました。また、近年、障害を持った子供達が増加していることを危惧し、その原因について解説され、食生活改善の必要性を力説されました。

昼食は、屋外で、地元でとれた農作物と魚介類のバーベキューと玄米おにぎりに鯛の荒汁を堪能しました。

その後、洞爺自然農園に移動し、実際の農地を見学しながら川崎農園長から有機農法や収穫物についての説明があり、参加者のほとんどが農園の農産物をお買い求めしていました。帰路では、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。

今後皆さんに、「食と健康」について学んでいただける体験ツアーを継続していきたいと思えます。



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。

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・小冊子を発行しています。



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。



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。

生きる環境 活かされる命

～食と環境は人間にとって安心、安全か～

入場料
1,000円
(定員 200名)

2019年5月26日(日)

開演 / 午後1時30分 開場午後12時30分 閉会午後4時30分

広島コンベンションホール

広島市東区二葉の里3丁目5番4号 広テレビル
TEL 082-567-2300



第1部
基調講演

発酵学、醸造学の権威が語る

日本の伝統食から学ぶ!

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

弁当の日が結ぶ感謝と絆

～自立と愛が育む家族と学校～

第2部
特別講演



香川県元小学校、
中学校校長

竹下 和男氏

【お問合せ】 一般財団法人 食と健康財団 TEL 011-736-3000
(株)玄米酵素 大阪営業所 TEL 06-6258-2345

編集後記

ポストハーベストと呼ばれる農薬があります。簡単に言うと、収穫(ハーベスト)された後(ポスト) 果物や穀物、野菜に散布する農薬のことです。米国で使用される防カビ剤は毒性が高く、吐き気や発がんといった人体への悪影響が指摘されています。日本ではそのような農薬は使われませんが、現実には防カビ剤に汚染された輸入柑橘類が店頭に並んでいます。なぜこんなことが起きているのでしょうか。米国で使われている農薬が日本に輸入される際に「食品添加物」として分類され、制限されている農薬ではないということで、流通が認められているのです。これは1970年代に起きた日米レモン戦争という貿易戦争がもたらしたものです。当時米国から輸入されるレモンやオレンジ、グレープフルーツ等には防カビ剤が使われていました。ポストハーベストされた果実類は食品衛生法違反になり日本国内では販売することができません。農林省の試験場で行われた検査で米国から輸入された果物から大量の防カビ剤が検出され、倉庫にあった大量の米国産レモン等を不合格として、海洋投棄したのです。これを知った米国政府が激怒し、日本からの自動車輸出の制限をするなどの圧力をかけてきました。困った日本は防カビ剤を食品添加物として認可するという苦肉の策を打ち出したのです。結局、日本の食品安全行政は米国の外圧に屈し、2年後に防カビ剤の解禁を決定しました。自動車輸出の代償として、国民の健康を犠牲にしたのです。そして今また米国との間で当時と同じような状況になりつつあることを私達はしっかりと認識しておかなければなりません。



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12月20日付けで当財団管理栄養士の遠藤美貴さんが退職しましたので、お知らせします。

退職 遠藤 美貴(管理栄養士)