

光輝

No.54

Jul.15.2020

かがやき



秋の北海道大学

CONTENTS

もくじ

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)アイワード

新型コロナ禍から考える 和が身を守る	2
一般財団法人 食と健康財団 理事 星澤クッキングスタジオ 主宰 星澤 幸子 氏	
「生きるための食事」(新型コロナウイルスの大流行より)	6
一般財団法人 食と健康財団 評議員 株式会社 玄米酵素顧問 管理栄養士 NPO 法人 日本総合医学会 食養学院教授 川越 牧子 氏	
「委託」はいいが「依存」は避けたい 「新しい生活」	11
子どもが作る“弁当の日”提唱者 竹下 和男 氏	
特別寄稿	16
環境と食物アレルギー、花粉症 - 化学物質過敏症などの原因：農薬などの化学物質 - 環境脳神経科学情報センター 代表 黒田 洋一郎 氏	
マイクッキング Vol.46	19
賛助会員入会のご案内／編集後記	20

和が身を守る

一般財団法人 食と健康財団 理事
星澤クッキングスタジオ 主宰

星澤 幸子

この頃「なぜ今この時にここに自分が居るのか？」という疑問です。振り返ると最高に豊かな時代に青春を過ごし、何とか住まいと明日の食いぶちの心配をしなくても良くなつて、さてこれから何を目指して生きていくべきか……。

がむしろに働いてきた時代を経て、少し静観する事が出来るようになり、家族や社会、日本と言う国の事を学ぶ時間を持てるようになったからかもしれません。その様な時突然に新型コロナウイルスという、未知のモノの出現により、まるでレーシングカーがヘアピンカーブを曲がったかのような世界の大変革を目のあたりにして、さー大変な事になった！と感じたものでした。人類

が今まで経験した事の無い、まったく新たな現象の数々です。

かつて日本は縄文時代から世界と交流があり、鎖国をしていた江戸時代でさえ、特別な国との国交は続いていました。文化文明が栄え切ったと思われるこの現代に有って、世界が断絶した事態は人類始まって以来の事であり、皇紀2678年西暦2020年は人類にとっての大改革の時代とも言えるのかもしれない。

大変奇異な状況では有りますが人々は実に静かに、この時を乗り切ろうとしています。世界の200余りの国々が一斉に行き来を制限することなど考えることさえ出来ない事でした。でも現実のものとなりなが

星澤 幸子

一般財団法人 食と健康財団 理事
星澤クッキングスタジオ 主宰

北海道南富良野町生まれ。星澤クッキングスタジオ・星澤フードサービス主宰。株式会社幸コーポレーション代表取締役。日本初の夕方のワイド番組「どさんこワイド」の放送開始から毎日生出演し、料理を紹介して30年。紹介数は7200品余にのぼる。それによるギネス記録保持者であり、自己の記録を更新中。北海道の食材にこだわり、誰にでも作れる手軽な料理を紹介して独自のスタイルを確立し、幅広い年齢層に絶大な支持を得ている。笑顔と軽快なトーク、明るいキャラクターが受け、NHKあさイチ、日本テレビの「全国女子アナNG集」、「鉄腕DASH!」、「火曜サプライズ」にも出演し全国的にも活躍の場を広げる。現在、出演テレビの料理コーナーは再編集され日本全国アジア全域で放送中。料理本、エッセイなど多数出版。



和が身を守る

ら生活は続いております。人類の文化はネットワーク社会になり、情報だけは自由に往来出来たために、人々は閉塞感や恐怖を最小限に抑える事が出来たせいかもしれません。

《世界最高の財産は》

この時を私は有事と捉えています。事態は静かに見えても、その根源は奥深くある意志をもって発生したかもしれない世界現象は、今後も多くの変化を余儀なくされる事でしょう。詮索してもきりがありませんが、今持っていないはならないのは健康ではないでしょうか？もし不都合があるとしたら、人を頼りに出来ない時、どう対処したら良いのかを段取りしておく必要があるでしょう。健康であれば自分で逃げる事も助けの手を差し伸べることも出来ます。外出禁止令の出ている時、毎日のように病院に通っていた方はどうされていたのかな？という素朴な疑問がわいてきます。新聞を見ても亡くなる方が急増した雰囲気はありませんし、施設に入所している高齢の母は、何不自由なく生活し私と電話で話すことが出来ています。

《日本人とは》

世界に冠たる文化を持つ日本、しかしながら長い歴史の詳細や真実を習わずに今まで生きてきました。

今世になって、様々な遺跡の解明や遺産の解説がなされ、いかに優秀な人類であるかを知ることになりました。東北から北海道に繋がる地域に多く残されている、縄文文化遺産を世界無形文化遺産に登録との動きがあります。人同士の争いをせずに1万2千年余りの文化を継続させた先人の知恵と技術、その継承にどれほどの知恵が注がれていた事でしょう。その時代の人々の知恵の見事に今更ながらに驚きます。そして有難いことに私たちはその先人の子孫であるということ。ですから誇りをもって、独自の対処が出来るはずだと期待もしております。

事実、欧米と日本のコロナ感染者数、死者数は桁が二つも違うほどの格差を持ち法的な対処をせずに国民が自粛を（外国にこの概念があるかどうか解かりませんが）して鎮まる時を静かに待っています。

《人類としての食べ方》

そろそろ専門分野に参りましょう。1977年アメリカのマクガバン上院議員が発表した、世界中の食を調査した莫大な資料のマグガバンレポートに日本型食生活の良さが書かれています。2013年和食が世界無形文化遺産に登録になりました。和食とは

1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
2. 健康的な食生活を支える栄養バランス
3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現
4. 正月などの年中行事と密接な関わり

という他では不可能な食の芸術、文化に及ぶ内容が記されています。広い世界の中で、芸術や文化にまで言及された食事が他に有りますでしょうか？

日本人は、お茶やお花などの習いには道をつけてその精神性と合理性の両面から不動の形を培ってまいりました。茶道は普段の生活に活かさ

れ、祖母に教えられた食事作法は茶道に通じていた事を、習い始めてから知ることになりました。茶道は単にカタチではなく栄養的に生理的に実得的を得た、美味しい芸術だと実感したのです。

食べる事に精一杯だった時代は、内容は質素ですが、箸の持ち方や座り方、話をせずよく噛むこと、食事の中には水を飲まない事など、遊びとは違う大切な「行」だと教えられて来ました。そして今、食事を楽しむ余裕や好きな物を食べる事の出来る贅沢な時代に生きています。しかし幸せでしょうか？物に不自由せずに勝手気ままに暮らしながら、心を病んでいる人の多い事は由々しき問題です。

カロリーや食べ物の種類を多くしても、人に必要な栄養を十分に摂っていない、現代型栄養失調と言うべきものようです。世界無形文化遺産になった和食文化から外れてしまっている結果なのでしょうね。

その動物は何を食べて来たかは、菌の構成を見ると分かります。人類は穀物をすりつぶす臼歯、野菜を噛む前歯、肉などを切る犬歯、これら

菌の数の比率は食べる物の比率と同じであることが望ましいとされています。端的に言えば無精白の穀物6割、野菜や豆類3割、肉魚は1割となります。穀類を消化するために生野菜や乳酸発酵の漬物が大事で、新鮮な魚を食べる事の出来た日本人は人類として理想的な食事をしてきたこととなります。

文明の発展は食料の豊かさに比例し、争いを少なくします。縄文文化はまさしく必要な物は身近に有ったと考えるべきなのかもしれません。これから来るであろう未知の世界に向けて、私たちは先人の英知を学び、和食を実践して強い体を持ち、人と地球に優しい効率の良い文化を、もつたいない精神をいかし、地球や自然界に畏敬の念を持ち、生かされている事を自覚して感謝して今後も生きていきたいものです。

《和食は最高の免疫力食》

新型コロナウイルスに対するワクチンの開発が急がれていますが、その間どうやって乗り越えれば良いのか？話は簡単です。昔の人の食べ方を見習う事ではないでしょうか？

現代病の多くは過食と食べ違いによるものが大きいと言えますので、以下の事に注意して食生活を改める時などではないでしょうか！

1. 繊維質の多い食物や噛み応えのあるものをよく噛んで食べる。
2. 発酵食品を多く摂り、腸を活性化させる。
3. 色の濃い野菜と海藻を意識して食べる。
4. ご飯は白米（粕）ではなく無精製の玄米か五分搗き米を。
5. 味噌汁を毎日一杯は飲む（お椀味噌汁がお勧めです）

腹8分目に医者いらず、7分食べて長生き人生、といきたいものです。食事を少なくすると頭がさえて仕事の能率が上がり、持久力も付き、眠る時間も少なくて済みます。体は軽く心も軽く、財布は重く！といきたいところです。

和が身を守る



洞爺健康館の夕食

世界は物質文明から精神文明へ、化学から自然へと大転換しました。これから来るであろう未知の世界に向けて、私たちは先人の英知を学び、和食を実践して強い体を持ち、人と地球に優しい効率の良い文化を、もつたいない精神をいかし、地球や自然界に畏敬の念を持ち、生かされている事を自覚して感謝して今後も生きていきたいものです。

日本人が日本人らしく心豊かに暮らせる日を夢見て最後にダライ・ラマ氏の詩を自らへの苦言として書かせて頂きます。

金を稼ぐために健康を害し、
今度は病を治すために、稼いだ金を使う。

将来の心配ばかりをして、現実を楽しむことをしない。

その結果、人々は現在にも未来にも生きていない。

あたかも人生が永遠に続くかのように生きているが、

真の意味での人生を全うすることなく死んでゆく。

ダライ・ラマ

『生きるための食事』

(新型コロナウイルスの大流行より)

一般財団法人 食と健康財団 評議員

株式会社 玄米酵素 顧問 管理栄養士

NPO法人 日本総合医学会 食養学院教授

川越 牧子 氏

昨年11月に中国の武漢市から広まり、今なお世界の人々に感染と死の恐怖を与え続け、日々刻々とその数が増大している新型コロナウイルスは、「COVID-19」と命名されて半年です。その間、連日、テレビその他のメディアを通して様々な対策が報道されてきました。中でも感染を予防する為に「3つの密を避ける」は、人々の日常生活、行動様式の変化をもたらし、これからも変化を続けて行くでしょう。

そのような時にもし、感染したら
…、対策を幾つか挙げてみます。

感染しても負けない体 ウイルスに
対する「免疫」を維持、強くさせる
ことです。

発表された統計から、世界と日本のコロナウイルス感染者に対する死者と回復者の割合を比べてみました。各国の事情により数値は正確ではないかもしれませんが、回復者の割合は差があるのに、死者の割合はほぼ同じ位です。感染した時に生死を分けるポイントは、高熱や肺炎に耐える体力(免疫力)を持ち、重症化せずに回復することです。||表1



川越 牧子 (かわごえ・まきこ)

一般財団法人 食と健康財団 評議員

株式会社 玄米酵素 顧問 管理栄養士

NPO法人 日本総合医学会 食養学院教授

マクロビオティック他 穀物菜食を基本とする自然食・健康食を国内外で学び、管理栄養士として東洋医学西洋医学の両面から、全国各地で料理指導や講演を行う。

『生きるための食事』（新型コロナウイルスの大流行より）

●**痩せ過ぎと太り過ぎ**
 感染による高熱が続くと、エネルギー（カロリー）消費が増加し体力を消耗して体重減少を招きやすいのですが、食欲も落ちるので、痩せ過ぎは損です。
 どちらかというところ、ちょい太めの方が有利です！
 だからといって太り過ぎも良くありません。太り過ぎは動脈硬化、高血圧、糖尿病、さらに心臓病やがん

(1) リスクが特に高いのは次の3つです！

表1

6月1日AFP「フランスの通信社」発表
 Spread of coronavirus
 World toll

370,261	Deaths	⇒感染者に対する割合	6%
6,113,345	Cases	⇒感染者に対する割合	41%
(2,520,800)	回復)		

日本国内の発表

886	死者数	⇒感染者に対する割合	5.3%
16,804	感染者数		
14,406	回復者数	⇒感染者に対する割合	86%

悪化防止には、基礎疾患の改善をめざして食事療法に努めましょう！
 生活習慣病として捉えられる病態は、感染者が一気に世界最多となったアメリカ型の食生活が原因の一つではないでしょうか？ 2月に感染が急増したイタリアも健康的な地中海食よりもアメリカ型の食事に移行している昨今です。欧米型の食

●**糖尿病や高度肥満、高血圧など持病がある人**

表2

年齢	目標とするBMI (k/m ²)
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9

などの引き金になります。目標とする適正な体重は、BMI (18歳以上)を参考にしてください。||表2



(一人前の量も多いが、脂質も糖質もテンコ盛り！)



ブレックファースト・ブリトー 2,730カロリー

事は、カロリーが高く動物性脂質（飽和脂肪酸）も多く含まれます。半面大切なビタミンやミネラルが不足しているのです。
 (WHOの発表では、コロナウイルス感染者の致死率は3・8%、しかし高血圧の人は8・4%)
 2018年NPO公益科学センター(CSPI)が「最も不健康なメニュー」ワースト8を発表しました。そこにはFDAが示す1日当たり脂肪推奨摂取量に換算すると、約4日分の脂肪を含むメニューがあります。(ピザやパスタ、ハンバーガー、ケーキなど)

●**高齢者は感染しないように注意が必要**です。

80歳以上は、特に死亡リスクが高い！

高齢になるとエネルギー代謝効率が悪く、基礎代謝が低下します。身体活動の低下、筋肉の減少もあるでしょう。既往症がある方も増えてきます。

注意すべきは、若い時と同じように食べているつもりでも、消化・吸収・代謝の力が低下しているので効率が悪くなっています。そこで、

ゆっくりよく噛んで食べることは、もちろんですが酵素によって分解され半消化状態となっている発酵食品を取り入れると良いです。日本人の食文化に深く根づいている発酵食は、旨みと栄養価が増した健康食です。ちなみに日本の国産は麹菌です！（塩麹、醤油麹、甘酒、納豆、味噌、醤油、酢、漬物などを利用）

（2）感染から体を守る食事とは！

十分なエネルギーとビタミン・ミネラルでウイルスに負けない！

●**適正量のたんぱく質を摂りましょう！**

●**血清アルブミン**（血液中のたんぱく質の一種で栄養状態の指標となる）値が低下すると、感染予防率が低下することがわかっています。

普通3・5g/dl以下を栄養不良とみなし、改善をアプローチします。

●**十分なエネルギーをたんぱく質と一緒に糖質も必ず摂りましょう。**

たんぱく質は有効なインスリンを作るのにも一役、また血糖値を上げにくくします。筋肉の合成にも大切です。

●**植物性食品、野菜をしっかりと摂りましょう！**

●**ビタミンA** レチノイン酸となつて、全ウイルスへの免疫力アップになります。（過剰は有害）緑黄色野菜で摂るようにしましょう。

●**ビタミンD** ウイルスに対抗するβ-ディフェンシンやLL-37

（どちらも抗菌作用を持つペプチドの1つ、自然免疫で働く重要な因子）というたんぱく質の合成を促す作用（免疫機能を正常に維持）があります。日光浴と食事で摂取（きくらげ、椎茸、鮭などの魚類など）

●**ビタミンC** 若い人が不足しているビタミンCは、1日200mg

摂ることで、ウイルスでおこる風邪などの感染症の予防効果、重症にならないことの有意差が報告されています。

抗酸化作用のあるビタミンCは、ストレスに負けない体を作る上でも大切です。

水溶性ビタミンで、危ない副作用は特に無く大量摂取を薦める療法もありますが、確定的なエビデンスはありません。日本の推奨量は成人男女とも1日100mg、アメリカの推奨栄養所要量（RDA）は男性90mg女性75mg、許容上限量は男女ともに2000mgです。

●**n-3系脂肪酸** ↓DHA ドコサヘキサエン酸から作られるプロテクチンD1（炎症作用）が炎症を鎮めるので、肺炎治療にも有効です。

●**ビタミンB1** 糖質やアミノ酸の代謝、腸管免疫に関与

●**ビタミンB6** アミノ酸、核酸の代謝に関与

●**葉酸** アミノ酸、核酸の代謝に関与 赤血球の成熟に関与

『生きるための食事』（新型コロナウイルスの大流行より）

●ビタミンB12 アミノ酸、核酸、葉酸の代謝に関与

●ビタミンE 抗酸化作用（ビタミンA C Eで三強）

●ミネラル（Fe Zn Se Mg Cu など） ミネラルの欠乏は抗体となる免疫グロブリンのレベルを低下させます。

ミネラルの供給源として、毎日

手っ取り早く済むのは主食を玄米にすることですが、さらに玄米食としてお手軽なのは、麹菌で発酵させた玄米発酵食品（FBR A）です。

●オリゴ糖や食物繊維 腸内細菌による免疫力アップ

そのうちに特効薬やワクチンが実用化されるでしょう。それでも自分に備わっている非特異的な感染防御能を発揮して、元気に過ごしたいものです。

その為のポイントを幾つか挙げましたが、要するに「バランスの良い食事」の一言です。そこで、改めて「生きるための食事」について考えてみます。

生きるための食事

人は今、新型コロナウイルスと

戦っている最中ですが、感染症との戦いは「人類の病気との果てしない軍拡競争史」であると、石弘之氏が著書『感染症の世界史』（角川ソフィア文庫）で、表現しています。ペスト、スペイン風邪、天然痘、ポリオ、エボラ出血熱、サーズ、インフルエンザ等々多くの死者を出しながらも今に至っています。

「風邪の原因ウイルスの10〜15%はコロナウイルスによって引き起こされており、このコロナウイルスが最初に発見されたのは凡そ60年ほど前ですが、紀元前8000年頃には出現していたようだ」とも書かれています。

インフルエンザといえば、アメリカは現在 大流行で2600万人が感染し、14000人の死者が出ていると、報道されています。日本でも毎年数千人が死亡しており、はしかや風疹の流行も止められない現状です。Ⅱ表3

自然界で生き延びてきた人間は（すべての動物や植物も）気候風土によって受ける影響は異なり、遺伝子レベルで変化し続け、体質、体

格、気質の違いが生まれ、民族や国として伝統的に受け継がれてきました。採取、狩猟、農耕、牧畜と食を得る方法も変化しています。

人はさらに、文明文化の発達と進歩により、食の生産や加工において様々なひずみを産み出しています。食品添加物や農薬、遺伝子組み換え食品、ゲノム編集食品、経済優先による食品生産方法の変化そして貧富の差、地球の汚染：これでは病に負けない生き残れる力を食から得るには多くの努力が必要で

参考までに本をご紹介します。「もの食う人びと」 辺見庸著 角川文庫

表3 厚生労働省人口動態統計より インフルエンザ死亡数

2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年
1275人	1514人	1130人	2262人	1463人	2569人	3325人

生きるために人は今、何をどう食べているのか？ 飽食の反面どれほど食えないのか？

ダツカの残飯からチエルノブイリの放射能汚染スープまで！

「雑食動物のジレンマ」上・下 マイケル・ポーラン著 ラッセル秀子訳 東洋経済新報社

健康にも環境にも悪いものでさえ食べてしまう雑食動物の人間は、何を食べるべきなのか？

「フード・ルール」マイケル・ポーラン著 ラッセル秀子訳 東洋経済新報社

本当の食べ物を、植物を中心に、程よい量だけ食べようと提言しています。

世界では2015年に国連で採択されたSDGsが動いています。貧困に終止符を打ち、持続可能な世界を構築するための行動を推進することが狙いで、17項目掲げられ、栄養学とも深い関連があります（環境負担が大きい食肉の生産に関しての提言など）

日本でも、大勢の人が食べられない昨今です。誰でもが食べ物を入

手できる未来へ」と、2日J（セカンドハーベスト・ジャパン）が活動、他にも様々な取り組みがあります。

人々が、自然の恵みを頂き、健康的に存続し続ける環境や食物を得る事、それは、まさに『**食の三原則**』

を実行すること。長々と述べたことを一言でいう「バランスのとれた食事」が摂れる事です。食の三原則を簡単に述べます。

身土不二 動物と植物は住んでいる土地の気候風土で呼応して生かされている。その土地で取れた物を食べよう。今は遺伝子レベルで考えられる時になり、遺伝子に対応した栄養で健康になる。

適応食 動物にはそれぞれ体に合った食べ物がある。（菌の形や数、消化液の分泌、胃腸の構造）遺伝子レベルでは穀物の違いによる消化能、DHAやEPAの合成能など。

野菜をしっかりと！ 日本人は葉酸が欠乏しやすい遺伝子を持つ人が多い。

一物全体食 丸ごと食べることで、栄養を余すことなく摂ることが

出来る。廃棄率を抑え無駄を減らす。

日本人として参考になる本をご紹介します。

「欧米人とはこんなに違った日本人の体質」奥田昌子著 講談社

「日本人の病気と食の歴史」奥田昌子著 ベスト新書

今回のコロナ騒動で、マスクや医療用品の不足、工業製品の部品の輸入がストップ等々から国内での生産確保が検討されていますが、日々生きるために食べる食こそ確保すべき時ではないでしょうか？ 日本の食糧自給率は（農林水産省発表2018年）37%（カロリーベースによる試算）半分以下！ 63%を海外に頼っている現状です。コメの消費が減って肉類小麦製品（パン、パスタなど）が増加、ここにも食生活の欧米化が見られます。食の三原則の身土不二から、日本の気候風土に合った生産活動を応援、支持、利用し、拡大したいものです。活き活き元気で幸せに「生きるための食事」が出来ますように。

「委託」はいいが「依存」は避けたい 「新しい生活」

「委託」はいいが「依存」は 避けたい 「新しい生活」

はじめに

「コロナに負けるな」という標語が目についた時期があった。日本政府は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため緊急事態宣言を全国に向けて発した。不要不急の外出が制限されたり、3密（密集・密接・密閉）につながる営業自粛を要請されたりして、経済活動は一気に減速し、社会全体に暗雲が立ち込めている。このような状況下にも、前向きな生き方を忘れるな、という意味合いだろう。

しかし、今は「ウィズ・コロナ」の方が多し。コロナウイルスと人類の戦いは駆除できれば勝利だ

が、現実的には共存できればウィズ・ウインという感覚だ。緊急事態宣言は解除されたが、新型コロナウイルスとの共存とは、人類が予防薬・治療薬を開発して新型コロナウイルスの感染者や死者をある程度制御できる状態のことだ。

それは早くても数か月後、遅ければ数年後のことだ。第2波、第3波が来ることも想定して社会の在り方を変えていく必要があるし、人生観・子育て観の見直しの好機でもある。「コロナ後」が「喉元過ぎれば熱さを忘れる」では困るのだ。「わざわざ転じて福となす」を目指したい。

子どもが作る「弁当の日」提唱者

竹下 和男 氏

竹下 和男 (たけした・かずお)

子どもが作る「弁当の日」提唱者

香川県教育委員会、香川県内の小中学校の校長を歴任。平成22年度からフリーで執筆・講演活動。これまでの講演は、47都道府県にて通算で2400回突破。「弁当の日」実践校は2018年12月現在都道府県約2000校。

滝宮小は20年目、綾上中は13年目と「弁当の日」は継続中。ミラノ万博2015日本館で「弁当の日」展示。新聞、テレビ、ラジオなど各メディアで活躍中。

著書に『「弁当の日」がやってきた』（自然食通信社・共著）、『泣きみそ校長と弁当の日』（西日本新聞社・共著）、『一年生からお弁当を作ろう』（共同通信社・監修）、『弁当づくりで身につく力』（講談社）、絵本『「弁当の日」がやってきた』（河出書房新社・原作）など多数。



「委託」とは、取り扱いや実行などを他に頼んでやってもらうことだ。

社会が発展（人口増加）するたびに仕事は多様に細分化していき、信じて任せる人との分業が始まる。生まれてきた子どもが国民としての資質を身につけ、社会の構成員となり、次世代を育むことを繰り返していけば、今よりもいい社会を実現していける。

日本社会では、ほとんどの親が長期間にわたってわが子の子育てを「委託」している。明治5年（1872年）に学制が發布され、戦後（1945年）の75年間で、小・中学校の義務教育はもちらんのこと、幼稚園や保育所、高校や大学にわが子を通わせている親は、わが子を育てる時間よりはるかに多い時間、教育を他者に「委託」している。そこには、その仕事を専門とする経験を積んだ「先生」がいて、国民に必要な資質を体系的に養成してくれる。この教育環境が日本の発展の基礎づく

りに大きな役割を果たしていることを知っているから、私はこのシステムを否定はしない。ただ、0歳児からの託児所や早期教育、塾通いになってくると、人格形成におけるデメリットを考慮して慎重になって欲しいと思う。

「依存」とは、他に頼って存在、または生活することだ。

他に頼る、という点が「委託」と共通する。しかし「委託」は「頼れる他」がいないうときは自分で処理するが、「依存」は「頼れる他」がいなければ未処理のまま放置する。乳児は親（大人）に依存している。幼児も似たようなものだ。少年期・青年期を経て成長プログラムが普通に発現すれば、社会に適應できる人格を持った大人になれる。

子育ての最大の目的は子どもの自立だ。ところが社会が膨張すると社会人として必要な最低限度の知識・情報や常識が増加する。それは「委託」の環境下で育つ時間が長くなることであり、「依存」が当たり前に思う大人が増えるということだ。

新型コロナウイルスの感染拡大が深刻になりはじめたころ、都会のドラッグストアでマスクを買い求める行列ができた。その報道がテレビで繰り返されると、あつという間にマスクは全国で品不足になり、殺気立った国民から「マスクの増産」の声があふれた。国会でも「政府が品不足状態を放置している」と野党に追求される事態になった。

私は全国に講演活動に出かけていたころ、インフルエンザ対策（喉を痛めては講演できない）用に買い置きしていた20〜30枚のマスクがあつたので、このコロナ禍になつてもまだ1枚も購入していない。緊急事態宣言が解除された数日後に「アベノマスク」が自宅に届いたがまだ開封していない。その代り、同じマスクを何度も優しく洗濯している。

2008年に中国製冷凍餃子に、日本で禁止されている農薬が残留しているという問題が発生した。その真相解明の報道番組に街

「委託」はいいが「依存」は避けたい 「新しい生活」

頭インタビューの様子が連日のように流されていた。「日本はもつと検査する態勢を整えるべきです」「中国製のギョウザは買い控えています」「テレビ局は意図を持ってオン・エアする内容を選択している。結果的にどのテレビ局の報道もこの内容を繰り返すばかりだった。

この時、私は香川県・綾上中学校の校長であった。「子どもが作る『弁当の日』に生徒は取り組んでいた。生徒の反応は極めて明快だった。「我が家のギョウザは自分の家の野菜を使って自分で作っているから心配ありません」

もしかすると、テレビ局が街頭で収録した映像には「材料はスーパーで買って自宅で作っているので大丈夫です」と答えた人がいたかもしれない。私は「自立」あるいは「自給自足」という要素をいれた報道もしてほしいと常々思ってきた。民意はマスコミ報道の影響をずいぶんと受け



るものだからだ。

ところが、今回のコロナ禍は長期に及んでいるので、ついにテレビ報道にも私が期待していたことが出はじめた。

「手作りマスク」である。「無ければ、自分で作ればいい」という発想は大切だ。普通に手に入る布地と糸と縫製具（針かミシン）があれば、使用に耐えるマスクは作れるのだ。そのうち様々な色・柄・デザインのマスクをした人物がテレビの画面に登場し始めた。小池東京都知事のマスクは記者会見のたびに変わっていたと思う。「今日はどんなマスクをつけてくるのだろう」と思える余裕があることは「コロナに負けない」という心が芽生えているともいえる。「自分好みのマスクを作りたい」と思った人は、長い行列に並ぶことがばからしくなるかもしれない。

「入手できないからマスクなしで外出」というのは「依存」の状態と言える。マスク

が買えずイライラしている親が、嬉々として手作りに励んで渡してくれたマスクを手にする、子どもは心身もよく育つのだ。子育てを楽しんでいる親の子どもも能力は、そうでない親の子どもより平均して高いことが脳科学者によっても証明されている。

新しい生活

コロナ禍で夫のテレワークが増えた。あるいは失職した。子どもが通う学校が休校になった。夕刻になっても塾にも行けない。図書館や公園も3密を避けるために外出も控えている。スーパーに買い出しに行くのも家族連れははばかれる。不要不急の他は自宅で生活を始めると、家事が増えた。特に炊事が大変で、外食や給食ですんでいた食事を作らなくてはいけない。友だちと遊べない子ども



ものストレスが家の中で発散される。床や壁を伝って広がる騒音に隣近所から苦情が届く。「コロナ疲れ」が蓄積して自律神経が失調を起す。

妻が家事に追われて部屋中を動いていると夫から「テレワークに集中できない」と叱られる。一日中夫が家にいることはこういうことかと、退職後の夫婦二人の生活を案じて離婚になる。こんなケースは「コロナ離婚」と言うそうだ。

こんな中、痛快なテレビ報道があった。一方的に炊事を任されている母親の横で、子ども二人が走り回って騒がしくしている。父親はその間、ずっとテレビゲームに興じている。そんな日々が続いてとうとう母親がキレた。「いつもお母さんだけに炊事をさせないで。今日はお父さんが作りたい」と母親がストライキをしたのだ。父親と子ども

「委託」はいいが「依存」は避けたい 「新しい生活」

も二人には言い返せない事実だった。父親が台所に立った。子どももときどき手伝った。そのうちに父親が料理の楽しさを覚えた。「今は積極的に食事を作ってくれてとても助かります」と話す母親の横で、父親がこう言ったのだ。「料理は楽しいです。それに、子ども二人が私の言うことを聴くようになりました」

この報道を観て、10年以上前に後輩校長から聞いた話を思い出した。彼は料理が得意で、同居中の息子家族の食事も日常的に作っている。「孫二人は、私の言うことは聞く。私が叱ると逆らいません。でも妻の言うことは聞かない。妻は一切料理をしない。孫二人は知っている。私の機嫌を損ねると、食事がもらえないことを」

子どもの健全育成のために「家族の絆」形成の大切さを大人たちはよく言うが、「家族の絆」がどのように形成されるのかはあまり語られない。そもそも、多くの親がわが子に「家族の絆」とは何かを学んだ身体を育てる家族生活をしていない。

台所に立ち始めた父親の成長の場面こそが、「成長する楽しさ」を子どもに身をもつて伝えたのだ。それは子どもには「憧れ」として映り、「そうになりたい」と願う未来像なのだ。子ども自身が「頼ってもらえる他」になることが自立することであり、親にしてみれば子育ての目的なのだ。これから何年か先、あるいは十数年先に「コロナ禍のときの料理ができるようになった」という親が出てくることだろう。「新しい生活」では、常日頃から「委託」できる社会への感謝の気持ちを忘れないことだ。子どもたちを自立させるために、楽しみながら自立していく親（大人）の姿を子どもに見せることだ。「依存」のみで生きている親のもとでは「依存」で生き抜こうとする子が育つ。

倒産寸前の旅館・飲食店・劇場等、農業や漁業を支えるための、地域民の連携が報道され始めた。これは子どもにいい見本となる。

新型コロナウィルスが1929年の世界恐慌以上の衝撃を与えたのは、人類最大の長所である「社

会性」そのものを利用した感染力（感染しやすく潜伏期間が長い）を戦略としたからだ。感染症は数十万人の人口集中が生み出す文明社会の病気らしいが、今更、数十人規模の小コミュニティに後戻りできない。「コロナ前」のグローバルに復することより、「コロナ禍」が発生しにくい社会を構築していく若者を育てたい。

それは家族のために食事を作る楽しさを覚え、家族と一緒に食べる幸せを大切にする身体が育つ環境を子どもたちのために大人たちが整えてやることだ。開発という名の破壊、豊かさの陰に潜む資源の浪費を見抜く感性を育てる。

環境と食物アレルギー、花粉症

—化学物質過敏症などの原因：農薬などの化学物質—

アレルギーとアトピー

一般に、アトピーとアレルギーはしばしば混同して使用されるが、以下の点で異なる。アトピーは過剰なIgE介在性免疫応答である。全てのアトピー性疾患はI型アレルギーで過敏性の疾患である。アレルギーは、もっと広い概念で、機序にかかわらず、外来抗原に対するあらゆる過剰免疫応答のことである。それゆえ、全てのアトピー性疾患はアレルギー性とみなされるが、多くのアレルギー疾患（例、過敏性肺炎）はアトピー性ではない。

IgEが関与するアトピーの主な病気は、皮膚炎だが、鼻、眼にもよく見られる。これらの疾患には、アレルギー性鼻炎、結膜炎、外因性アトピー性皮膚炎、免疫介在性の蕁麻疹、免疫介在性の血管性浮腫、急性ラテックスアレルギー、一部のアレルギー性肺疾患（例、アレルギー性喘息、IgE介在性アレルギー性気管支肺アスペルギルス症）、有毒な刺傷に対するアレルギー反応などがある。

アレルギーの主な病名としては、蕁麻疹、花粉症、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、喘息、小児喘息、食物アレルギー、薬物アレルギー、があげられる。また、最近になって、抗原としてミカン類の匂いや、香料の匂いなど微量で影響し、喘息、顔面紅潮などのアレルギー症状を示すことが知られている。



黒田洋一郎

(くろだ・よういちろう)

環境脳神経科学情報センター代表

東京大学農学部農芸化学科生化学教室卒業。大学院では応用微生物研究所で分子遺伝学（DNAなど分子生物学）を専攻。ロンドン大学精神医学研究所／モーズレイ病院留学（British Counsel Scholar）でDNAから脳研究（神経化学）に転向。1973年帰国後、東京都神経科学総合研究所・分子・細胞神経生物学部門で「ヒト脳の記憶の分子・細胞メカニズム」や「アルツハイマー病など精神神経疾患の原因」に関する研究を続け、医学博士（東京大学医学部）。著書に『ボケの原因を探る』、『アルツハイマー病』（岩波新書）『発達障害の原因と発症メカニズム——脳神経科学からみた予防、治療・療育の可能性』（河出書房新社、木村・黒田純子と共著）など、多数。

1. 食物アレルギー

日本では、50年前には「アレルギー」は、ほとんどなかった。しかし、現在では国民の3人に1人が何らかの「アレルギー」を持っているらしい。日本や欧米の先進諸国で非常に大きな健康問題となっており、実は工業化・文明化と「環境の変化」「アレルギー」は密接な関係がある。

乳幼児、子ども、大人など年齢により症状が異なるかたちで現れることが多く、「アレルギーマーチ」といわれる。食物アレルギーは、「アレルギーマーチ」のご

く初期に認められ、乳幼児にアトピー性皮膚炎を伴った症状が出てくる場合がほとんどである。

日本では食物アレルギーは最近15年ぐらいで急増し、1才未満の乳児で最も多く見られるが、厚生労働省の調査によると小児から成人まで、アレルギーは幅広く認められている。最近では、様々な食品にアレルギーが認められるのが特徴で、以前では見られなかった果物・野菜・イモ類などが原因の食物アレルギーの報告もされている。



2. 「I型アレルギー」と呼ばれるもの

免疫系の知識も広まりつつある。免疫抗原に接触すると、血管の拡張や血管透過性の亢進などが起こり、腫れてきたり、かゆくなったりなどの症状が現れる。

これはIgEというタイプの免疫グロブリンが肥満細胞や好塩基球という白血球に結合し、そこに抗原が結合するとこれらの細胞がヒスタミン、セロトニンなどの生理活性物質を放出する。これにより、腫れてきたり、かゆくなったりなどのアレルギー症状は、抗原が体内に入るとすぐに生じ、即時型の過敏と呼ばれ、花粉症、気管支喘息、蕁麻疹等の症状を伴う。また、反応が激しく、全身性のものをアナフィラキシーと呼び、さらに急速な血圧低下によりショック状態を呈したものをアナフィラキシー・ショックといい危険で死ぬこともある。また、この種のアレルギー症状は、10分前後で現れてくる。

3. 化学物質過敏症とは、

非常に微量の抗原（薬物や農薬などの原因となる化学物質）の曝露であっても、さまざまな健康障害が引き起こされる病気のことを言う。昔は気のせいなどとされていたが、日本でも2009年厚生労働省は正式に化学物質過敏症を認め、その病名を中毒の項に分類し登録した。これで保険が利くようになった。

人体の薬物や化学物質に対する各個人の反応も異なり、抗原の摂取及び蓄積の許容量も個人毎に異なっている。したがって「感作する化学物質は個人毎に違い、蓄積する化学物質が個人毎に異なる一定量以上を超えると、化学物質過敏症が引き起こされる」とされ

ている。なお、解毒、代謝などの際にも、各個人の差が関わっている。化学物質の摂取及び蓄積許容量と同様に、発症原因の抗原の種類、および症状、その進行・回復速度や度合いも個人で異なり、多種多様であるといわれる。一度過敏症になると、原因となった化学物質に似た化学構造の成分にまで症状が広がるケースが多く、症状を発する対象化学物質が雪だるま式にどんどん増加し、普通の生活が送れなくなる重症のケースもある。

花粉症（鼻炎などを伴う）

昔、朝日新聞の「科学をよむ」というコラムを担当していたとき、スギ花粉症を取り上げ、「花粉症は花粉が原因と単純に思われている」と書いて、無花粉のスギを増やそうと運動している人を怒らせたことがある。一方スギ花粉症は近年ますます増加し、2008年の有病率が、日本国民全体の26・5%（東京都民では約30%）になり、まさに明治時代の脚気に替わる、現代の「国民病」が花粉症である。

1. 花粉症と大気汚染物質

スギ花粉症の歴史は栃木県日光に始まる。日光街道には昔から立派な杉並木があったのに、スギ花粉症の発見と後の激増は、大気汚染の進んだ近頃のことであ

る。当時、朝日の記者が日光東照宮の神官に聞いてくれた所によると、東照宮の廊下はスギ花粉のシーズンになると、約10cmも花粉が溜まり毎日神官が掃除するが、昔から神官は花粉症にはなっていないそうだ。しかも大学の調査では、スギ花粉症の頻度に地域による差が存在し、観光バスがディーゼル排気ガスを吐き出す日光街道・杉並木周辺の住民に多発し、スギ花粉降下量の等しい日光の複数の地域の比較では、交通量の多い地域のスギ花粉症発症が多かった。これらの疫学的事実から、スギ花粉症増加の原因に自動車の排気ガス増加の影響が考えられるが、マウスを使った動物実験では、ディーゼル排気ガス粒子と混合したスギ花粉は、アレルギー反応を増強する。

結論として、ディーゼル排気ガスなどによる大気汚染は、スギ花粉症増加の原因となっている。最近は、もっと詳しいメカニズムが分子レベルで分かっている。その国際論文によれば、車に轆かれるなどして花粉が地面で壊れ、壊れた微細な花粉表面に、ディーゼルなどの大気汚染粒子が付き易く、抗原性が増えるらしい。さらにPM_{2.5}には、農薬や水銀、鉛などが検出されており、花粉症を悪化させている可能性がある。農薬などこれらの有害化学物質は食物などを通して体内に入ってきて、脳の発達を阻害することが明らかであり、注意が必要である。



免疫力アップにつながるレシピ

免疫力を高めるポイントとして、免疫細胞をつくる(たんぱく質食品)、免疫細胞の70%が存在する腸の環境を整える(発酵食品、食物繊維)、免疫機能を高める(フィトケミカル、ビタミンE)、免疫力を活性化させる(しょうが、お酢)などがあります。

しかし、これだけを食べれば免疫力が高くなるということではなく、バランスよく食事をすることが大切になります。

今回は、免疫力アップにつながる食材、季節の野菜をつかったレシピを定食スタイルでご紹介します。



レシピと料理: 遠藤美貴
札幌市の料理教室 料理日和 代表。初心者でも安心して学ぶことができ、日々の料理がもっとおいしく、ますます楽しくなるような企画の立案やレシピの作成を精力的に行う。特に、基礎から自分のペースで学べるマンツーマンレッスンには定評があり、ファンも多い。料理教室に関するお問い合わせは、info@ryouribiyori.comへ!



Miki Endo



豆腐とネギの 甘酒味噌煮

【材料】2人分

- 木綿豆腐…1丁
 - 長ねぎ…1本(太め)
 - すりおろししょうが…1かけ分
 - ゴマ油…大さじ1/2
- A
- 八丁味噌…大さじ1
(なければ、米味噌でもOK)
 - 甘酒…大さじ1
 - しょうゆ…小さじ1
 - 水…200ml
- 塩…少々

【作り方】

- 豆腐は水分をきり、2~3cm角に切る。長ねぎは、白い部分を粗みじん切り、青い部分を小口切りにする。Aの材料を混ぜ合わせ、味噌を溶いておく。
- フライパンにゴマ油を熱し、白いネギとしょうがを加えて炒める。香りが出てきたら、Aを加えてネギがしんなりするまで中火で煮る。
- 2に豆腐を入れて、豆腐の形が崩れないように、汁をかけながら煮る。味をみて、薄いようであれば塩を加える。青いネギを加えて、さっと煮てできあがり。



焼きトマトと 枝豆の みぞれ和え

【材料】2人分

- トマト…1個
- 枝豆…サヤつき150g
- 大根…200g
- 米酢…大さじ2
- 塩…適量

【作り方】

- トマトは横に1cm幅に切り、テフロン加工のフライパンで両面焼く。軽く焼き目がついたら、そのまま冷ます。
- 枝豆は塩茹でをして、冷めたらサヤから外し、そのまま冷ます。
- 大根はすりおろして、キッチンペーパーをひいたザルで軽く水分をきる。
- 3の大根に酢と枝豆を入れて和える。トマトと共に盛り付ける。



甘い黒米と かぼちゃの おやつ

【材料】2人分

- 黒米…大さじ1と1/2
- 小豆…小さじ1
- ドライいちじく…1個(10g)
- 黒すりごま…大さじ1/2
- 黒糖…大さじ1/2
- かぼちゃ…45g
- 豆乳…小さじ1
- くるみ…少々
- スライスアーモンド…少々

【作り方】

- 鍋に水250mlを入れて沸騰させ、黒米を入れて中火~弱火で30分煮る。ザルにあげて、そのまま冷ます。
- 小豆を洗って、水200mlと共に鍋に入れ、フタをして火にかける。沸騰してきたら弱火にして40分煮る。ザルにあげてそのまま冷ます。
- いちじくを5mm程度の大きさに切る。
- 黒米、小豆、いちじく、黒すりごま、黒糖を入れて混ぜる。
- かぼちゃを蒸して、粗めにつぶし、豆乳を加えて混ぜる。
- くるみとアーモンドは、からいりする。器に4を盛り付け、その上に5のかぼちゃをのせ、くるみとアーモンドを飾る。

長いもの すり流し風

【材料】2人分

- 長いも…150g
- 薄口しょうゆ…小さじ1
- 塩…少々
- だし汁(一番だし)…150ml

【作り方】

- だし汁は冷やしておく。
- 長いもは皮をむいてすりおろし、1のだし汁に加える。薄口しょうゆと塩で調味する。



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、病気の予防、**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。

編集後記

当財団が主催する「食と文化フォーラム」の本年テーマは『人生100年時代 子供もお年寄りも安心、安全時代か!!』で札幌市、神戸市、酒田市での開催を計画しておりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、札幌市と神戸市は開催延期、酒田市については本年度の開催は中止といたしました。酒田市で講演を予定していました、環境脳神経科学情報センター代表の黒田洋一郎先生には、『環境と食物アレルギー、花粉症』というテーマで、また、この度の新型コロナウイルス禍からの考察をテーマに、香川県元小学校、中学校校長の竹下和男先生からは『委託』はいいが「依存」は避けたい「新しい生活」、NPO法人日本総合医学会食養学院教授の川越牧子先生からは『生きるための食事』と題して、寄稿していただきました。

人間の免疫システムには、母親から受け取る受動免疫、ワクチンや疾病体験から得られる獲得免疫、人間の肉体が生来的に持っている自然免疫があります。和食にはこの自然免疫力を高める働きがあり、中でも、発酵食品に含まれる乳酸菌などの各種微生物は人間本来の健康システムをさらに強く活動させるものとして、今後ますます注目されていくと思います。

今回の新型コロナウイルス感染症や、将来、新たに発生するかもしれない新病原に毒されることなく乗り越えて行くためには、私たちは食事と生活様式によって抵抗力を高め、自己防衛するしかありません。

当財団では、こうした感染予防のための食育啓蒙活動を今後も引き続き行っていきます。



一般財団法人食と健康財団 事務局長 山本勉

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。

