

光輝

かがやき

No.56

Jul.20.2021



洞爺湖畔のトウキビ畑

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
TEL (011) 736-3000 FAX (011) 736-3003
<https://www.hokkaido-fst.or.jp>
印刷／(株)アイワード

有機農業に向かう世界	2
一般財団法人 食と健康財団 副理事長 村松法律事務所 所長 弁護士	村松 弘康
新型コロナ禍でちょっと免疫を考えてみる	8
富山大学名誉教授 医学博士(大阪大学)	濟木 育夫
免疫力を維持するダイエット法 7 つのコツ	12
一般財団法人 食と健康財団 理事	真山 政文
すぐに役立つ体に良いこと	16
一般財団法人 食と健康財団 評議員	川越 牧子
体を動かそう!～コロナ禍における対策～	22
マイクッキング Vol.48	23
賛助会員入会のご案内/ご挨拶	24

有機農業に向かう世界

一般財団法人 食と健康財団 副理事長
村松法律事務所 所長 弁護士

村松 弘康

1 有機農業をとりあげた

日本経済新聞社社説

2021年5月28日、日経新聞社は、社説『有機農業の普及へ具体策を』の中で、農林水産省が、化学農薬や化学肥料を使わない有機農業の農地面積の全体に占める比率を2050年までに25%にするという方針を打ち出したことを紹介した。

農業は自然に優しいイメージがあるが、実際には農業機械や園芸施設の運営を化石燃料に頼っており、農薬は生物多様性に影響し、化学肥料の製造には化石燃料を必要とする。

農林水産省が打ち出した『みどりの食料システム戦略』は、化学農薬や化学肥料に大きく依存した慣行農法の基本的構造を変えるため、化石

燃料を使わない農業機械や園芸施設の開発を掲げ、化学農薬を2050年までに半減させることを目標に掲げている。

有機農業の推進は世界の食糧政策の流れになっており、欧州連合（EU）が2030年までに有機農業の比率25%を達成する目標を掲げ、中国なども積極的である。

日本は欧州などと違って病害虫や雑草が発生しやすい気候にあり、化学農薬を使わずに作物を作るのが難しいと言われているが、生産の効率化に限界のある日本の農業にとって、有機農業は農産物の付加価値を高める。

2018年現在で、日本の有機農業が農地面積の全体に占める割合は

村松 弘康 (むらまつ・ひろやす)

村松法律事務所 所長 弁護士

〈略歴〉

昭和45年3月 早稲田大学法学部卒業
平成7年4月 札幌弁護士会副会長
平成11年3月 北海道大学大学院法学研究科民事法専攻修士課程修了
(弁護士会活動)
現札幌弁護士会ゲートキーパー立法阻止対策本部
本部長代行
元日弁連司法改革実現本部副委員長
元日弁連司法改革実施対策会議委員
元日弁連国際刑事立法対策委員会委員
元札幌弁護士会司法改革推進本部委員長

〈その他所属団体〉

一般財団法人食と健康財団副理事長
日本総合医学会北海道総支部理事
NPO法人北海道活性化センター(タクティクス)
代表理事
北海道フロンティアカレッジ代表理事
ガイアネットワーク北海道代表
北自聖(北海道を自転車の聖地にする会)会長
和つしよい北開道副会長
一般社団法人北海道日中経済友好協会副会長
木村秋則自然栽培農学校副校長



0・5%と低く、目標との隔たりはあまりにも大きい。価格を抑えるため、無農薬でも作りやすい品種や栽培技術の開発に向けた研究や生産者の努力を後押しすべきだ、と社説は述べている。

2 有機農業に

舵を切った農林水産省

有機農業とは、化学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと、並びに遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負担をできるかぎり低減した農業生産の方法を用いて行われる農業と定義されている。要するに、化学農薬や化学肥料を使わないで作物を作る栽培方法である。農水省は環境調和型の農業生産を目指し、有機農業を拡大する方針を打ち出したのである。2050年までにオーガニック市場を拡大しつつ耕地面積に占める有機農業の面積の割合を25%、およそ100万ヘクタールに拡大することを決定した。

化学農薬や化学肥料の低減に向けた取り組みについては、スマート防除技術の体系の確立やリスクの高い

農薬から低い農薬への転換を段階的に進め、化学農薬のみに依存しない病害虫管理体制を確立しその普及を図る。2040年までにネオニコチノイド系農薬を含む従来の殺虫剤を使用しなくても済むような新規農薬等の開発により2050年までに化学農薬使用量の50%低減を目指す。

日本では、

1970年代頃から一部の農家が有機農業に取り組み始め、環境保全や食の安全に関心をもち消費者がそれを支持した。

2006年には、議員立法で有機農業推進法が成立したが、その後も農水省は、有機農業を優先課題にはし

てこなかった。

日本では有機農業推進法が制定されてから様々な調査や研究が行われているが、有機農業の面積を広げる画期的な技術は未だに開発途上と言



われている。

有機農業の推進を図るためには、有機農業独自の栽培システムを完成させる必要がある。実際に農家がどのようにして有機農業に取り組みやすいかを相談できる体制を整える必要がある。生産コストの一部を政府が補填する仕組みを設けることで有機農産物を消費者に安く提供できるようにすることも提案されている。これからの農業の国際潮流を考えると、有機農業の推進は緊急の課題である。絵に描いた餅のまま終わらせないためにも行政と生産者が力を合わせて具体策を検討し実行する必要がある。

3 日本の農産物に輸出の壁

農水省が方針転換をする背景にあるのは、環境問題への国際的な関心の高まりだ。持続可能な開発目標(SDGs)が象徴するように、今や環境配慮型の産業への移行は避けて通れない。生態系の保全に有効な有機農業が注目を集めているのもその一環だ。

2020年農水省が、日本の主要輸出先17か国の13品目について残留

農薬の基準を調査したところ、調査した13品目すべてで日本よりも基準が厳しく、輸出に支障が出ていることが判明した。EUの残留農薬の基準を満たせないジャパンプランドの農産物は、輸出の道を閉ざされている。

中国はオーガニック農産物の輸出量世界第一位、日本は52位。中国の野菜は農薬漬けで食べられないという話は、はるか昔のことになっている。

日本は、化学農薬や化学肥料に過度に依存した栽培体系を見直し、EUの基準に適合するオーガニック農産物の生産に舵を切らなければ輸出がおぼつかない、厳しい立場に追い込まれている。すなわち農業の栽培体系そのものにイノベーションを起こさなければ、日本は世界の潮流に取り残されてしまうことになる。

しかし他方で、日本は、多国籍企業モンサント(現、ドイツ・バイエル社)が開発した除草剤「ラウンドアップ」の使用を許可している。アメリカでは、この除草剤の散布が原因で癌になったとモンサントを訴える人が10万人以上に達していると報

道されている。裁判では陪審が巨額の賠償を命じる判決を出し、モンサント側は、ラウンドアップの主成分であるグリホサートには発がん性がないと主張して上訴したが、2020年6月24日、10万人の原告と109億ドル(約1兆1600億円)で和解したと報じられている。巨額の和解金を払ったにもかかわらず、モンサントは、ラウンドアップはがんの原因にはならないと主張して発がん性を争っている。

化学農薬、化学肥料を多用し、輸出に障害が出ている日本だからこそ、発がん性が疑われ、アメリカで裁判にまでなっている除草剤「ラウンドアップ」は、農家の人の健康のためだけでなく、国民のためにも、早期に使用、販売を禁止する必要がある。

4 欧州グリーンディールと Farm to Fork (農場から食卓へ)戦略

2020年、EUは、有機農業の面積を2030年までに25%に増やすことを目指す、「Farm to Fork」(農場から食卓まで)戦略



を発表し、それを国際標準にしようとの姿勢を鮮明にしている。FTF戦略とは、欧州グリーンディール政策を食品産業の分野に関してより具

体化した政策である。FTF戦略は大きく3つの目標を掲げている。

第一に、EUのフードシステムによる環境気候変動への負荷を削減し

フードシステムの自

発的な回復力を強化する。第二に、気候

変動や生物多様性の

喪失に直面する中

で、食の安全保障を

確保する。第三に、

競争力と持続可能性

の両立に向けた世界

的な移行の先頭を行

く。

これらの目標達成

のために、1つ目

に、フードシステム

が影響する土壌・淡

水・海洋資源の保護

回復。2つ目に、気

候変動の緩和とその

影響への適応。3つ

目に、土地、土壌、

水、空気の保護、動

植物衛生、動物福祉

の確保。4つ目に、

生物多様性の回復を

実現し食料の生産・輸送・流通・販売・消費を含むフードチェーンが環

境に悪い影響を与えないようにす

る。5つ目に、アレルギーや食の好

みを考慮し食の安全や動物福祉の水

準を高く保ち続けつつ、誰もが持続

可能な食にアクセスできる状態を確

保する。最後に、EUの食品供給部

門の競争力の発揮。フェアトレード

の推進。新しいビジネス機会の創造

をあげている。

これらの課題を実現するためにFTF

戦略では、4つの具体的な数値

目標を掲げた。

(1) 2030年までに殺虫剤の使

用を50%削減

(2) 2030年までに化学肥料の

使用を20%削減

(3) 2030年までに畜産と水耕

栽培で用いられる抗菌剤の使

用を50%削減

(4) 2030年までに農地の25%

を有機農業に転換する。

農地の確保のための森林伐採や化

学農薬や化学肥料の使用による土壌

汚染など、農業が生態系に与える影

響は無視できなくなっている。農業

活動は大量の化学農薬や化学肥料を

用いるためだ。

窒素を多く含む肥料や動物の排泄物から発生するアンモニアが大気中の窒素酸化物や硫酸塩などの汚染物質と結合し、2・5マイクロメー

トル（髪の毛の1/3程度の大きさ）以下の小さな固体粒子（エアロゾル）を形成する。この粒子は肺の奥深くまで入り込み、心臓や肺の病気を引き起こすと言われている。2015

年にネイチャー誌に発表された研究によると、この粒子によって世界で少なくとも年間

330万人が死亡していると推定されている。

また、抗菌剤の過度な使用や不適切な使用が、EUでは年間3万3000人の死亡に繋がっているとも言われている。

今後人口が増加しより多くの食料が生産されることになれば、今のままでは、さらに多くの化学農薬や化学肥料が必要になる。実際のところ、

ろ、化学肥料の生産量は1950年の約2000万トンから現在は1億9000万トンに急増している。

FTF戦略の目的は、高リスクな化学農薬や化学肥料への依存を減らし、非化学農薬や非化学肥料（有機肥料）への移行を推進していくことで、人の健康と環境への悪影響を最小限に抑えることにある。

5 化学農薬や化学肥料による

地球温暖化への深刻な影響

世界の15の研究センターが加盟する国際農業研究協議会（CGIAR）の最新の発表によると、化学肥料の製造から食品の貯蔵・包装まで、食料生産から流通、消費に至るまでに排出される温室効果ガスは、人間が原因となる温室効果ガスの排出量の最大3分の1を占めており、農業生産が最も大きな割合を占めていることを明らかにした。発表された報告書において、CGIARは、気候変動を抑制するためには、農業の温室効果ガス排出量を削減することが重要であると指摘している。

化学農薬や化学肥料は、土壌や水



系に溶け出し、あるいは窒素酸化物の形で大気中に放出され、土壌汚染・水質汚染・大気汚染の原因となる。さらに、温室効果ガスの代表格であるCO₂（二酸化炭素）と比較して、その温室効果はメタンで25倍、亜酸化窒素で約300倍と言われている。

化学農薬や化学肥料を多用する農業の在り方が地球温暖化に深刻な影響を及ぼしている以上、有機農業の転換はもはや不可避な選択と言える。

6 持続可能な未来を実現する

化学農薬と化学肥料は、従来の慣行農法または有機農業での食料生産を最適化する目的で、病害虫管理や品質維持の観点で使用されてきた。

しかし、過剰に使用された化学農薬や化学肥料は、土壌汚染・水質汚染・大気汚染など、様々な地球環境的問題を引き起こしてしまった。今後更に人口が益々増加していく中で、環境に配慮しながら、人間の健康にとって安全な食料を安定的に供給していく必要がある。そのためには、高リスクな化学農薬や化学肥料の使用を削減し、低リスクな非化学

農薬や非化学肥料を適切に用いた有機農業へと転換するしかない。食糧の安全保障を担い、持続可能なこれからの人間社会を形成するためには有機農業への転換しか選択肢は存在しない。

FTF戦略の目標年の2030年まであと9年しかない。

人類は、地球温暖化や人間の健康に深刻な影響を与えている、化学農薬や化学肥料に依存した慣行農法から地球環境と人間の健康にやさしい有機農業への転換に舵を切り、サステナブルな未来に向けて力を合わせて歩みを進めるしかない。

参考文献

- 2021年5月28日 日本経済新聞社社説
- 「みどりの食料システム戦略」／農林水産省 HP
<https://www.maff.go.jp/j/kanbo/kankyo/seisaku/midori/index.html>
- 欧州委、「Farm to Fork（農場から食卓まで）」戦略を公表。持続可能な食料システム目指す／Circular Economy Hub
<https://cehub.jp/news/farm-to-fork-strategy/>
- EUの新しい食品産業政策「Farm To Fork 戦略」を読み解く／JETRO
<https://www.jetro.go.jp/biz/areareports/2020/a718804066114a95.html>
- 農場から食卓までを意味する「Farm to Fork（ファーム・トゥ・フォーク）」農業と食のあり方を変える3つの目標／ELEMENIST
<https://elemenist.com/article/1114>
- 現在と将来の最大のオゾン層破壊物質は N₂O ー米国海洋大気庁が予測／NEDO 海外レポート
- Farm to Fork Strategy／EU Commission
https://ec.europa.eu/food/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en

新型コロナウイルス禍で

ちよつと免疫を考えてみる

※コロナウイルスについての内容は執筆当時の状況です。

富山大学名誉教授 医学博士（大阪大学）

済木 育夫

〈はじめに〉

新型コロナウイルス感染については未だ不明な点が多く、感染性が高いことから高齢者での重症化率、死亡率がかなり高いともいわれ、世間では今までのような平穏な生活が送れない状況になっています。前回の緊急事態宣言の解除後に、このコロナ禍が徐々に減少しつつあるかのようには思われましたが、複数の変異ウイルス（イギリス、ブラジル、インド株など）の出現と拡散により、いまや第4波への感染拡大とともに医療提供体制のひっ迫も心配されています。政府からは大阪、東京、その周辺の対象地域での蔓延防止等重点措置の適用、さらには再び緊急事態宣言の発令への対応も実施されている状況です。

この感染の影響は我々の自粛生活とともに、今後、さらなる〈我慢〉が強いられることになり、人の健康、命のみならず経済活動、文化活動、さらには東京オリンピックを通常通りには運営・開催できない可能性など、様々な面に大きな影響を及ぼす結果となっています。

実際に、私も初回から参加させていただいている(株)玄米酵素の関連の研究会や種々の行事や活動が中止・延期となり、不便を感じながらもズームやオンライン会議などの実施も余儀なくされているようです。

〈感染を起こす代表的な病原体とは〉

ウイルス（新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス、エイズウイルス、ヘルペスウイルス、肝炎ウイルス



済木 育夫（さいき・いくお）

富山大学名誉教授 医学博士（大阪大学）

岐阜県生まれ。岐阜薬科大学大学院薬学研究所修士課程修了。
大阪大学大学院医学研究科博士課程を中退し、北海道大学免疫科学研究所の助手に。
米国テキサス州 M.D. アンダーソンがん研究所に2年間留学。
富山医科薬科大学（現・富山大学）和漢薬研究所（現・和漢医薬学総合研究所）教授。
研究所の所長を2期、富山大学理事・副学長を歴任。
定年退職後、(株)広貴堂、取締役（2年間）。現在に至る。
専門は、病態生化学分野にて、がん転移や免疫アレルギー性疾患の和漢薬や漢方薬による制御に関する研究。

など)、細菌(サルモネラ菌、大腸菌、ブドウ球菌、結核菌など)、真菌(白癬菌、カンジダなど)などの病原体が感染するメカニズムやそれらを迎え撃つからだのしくみ、とりわけ免疫システムの大筋を理解しておくことが大切であると思われれます。

これらの特徴として、ウイルスはミトコンドリアを持たないため、自らエネルギーをつくることができず、宿主(ヒト)の細胞に入り込んで増殖ができ、そのウイルス粒子内にはDNAかRNAのどちらかを遺伝情報としてもっています。一方、細菌および真菌(カビ)はDNAとRNAの両方をもち、侵入した菌はいずれも細胞がなくても分裂して増殖することがができます。

〈免疫の主な働きと病気〉

ヒトがもっている主な免疫の働きとして「感染の防御」「健康の維持」「老化・病気の予防」などがあり、具体的には免疫系の機能が低下すると病原性ウイルスや細菌などの感染症、がん、うつ病(心の病気)などが起こり、一方、免疫細胞間の機能のバランスがくずれると、花粉症や

喘息などのアレルギー性疾患、関節リウマチなどの自己免疫疾患、糖尿病、心筋梗塞などの「慢性炎症」を伴う病気を引き起こします。

免疫には「自然免疫機構」と「獲得免疫機構」の2種類の防衛機能が存在します。自然

免疫系には、マクロファージ、NK細胞、好中球、樹状細胞などの細胞が関わっており、それらの細胞が作り出すインターフェロンやインターロイキン-1などのサイトカイン(液性因子)の関与とともに、侵入した病原体に素早く反応して防御しています。一方、獲得免疫系は、自然免疫系で病原体の侵入・拡散が防げない場合、樹状細胞やリンパ球(T細胞、B

細胞)といった白血球が重要な働きをして、液性免疫と細胞性免疫の2種類の機構が働きます。

液性免疫は、樹状細胞が提示する病原体の情報をリンパ球(ヘルパー

〈免疫の働きと病気〉

免疫の主な働きとして

■**感染の防御**: インフルエンザや新型コロナなどの病原ウイルスや病原菌からの感染を予防

■**健康の維持**: 疲労回復や病気などの回復、ストレスに強い体をつくる

■**老化・病気の予防**:
新陳代謝を活発にし、機能低下や細胞組織の老化を防ぐ、
フレイル:健康と要介護状態の間に位置する状態、加齢により**身体的、精神・心理的、社会的機能が衰え、環境因子に対する脆弱性を示す状態**



がん、
うつ病など心の疾患の防止
アトピーや喘息、花粉症などのアレルギー疾患、
関節リウマチなどの自己免疫疾患、
心筋梗塞



T細胞、B細胞）が受け取って反応することにより、抗体を作り出します。できた抗体はウイルスに結合して死滅させることができます。細胞性免疫は、ある種のリンパ球が樹状細胞からの刺激（情報）を受け取ってキラーT細胞を作り出し、ウイルスに感染した宿主の細胞（ウイルス自体には働かない）を死滅させます。獲得免疫系では、自然免疫系とは異なつて、関与するリンパ球はより高度で洗練された機能、すなわち一度出会った病原体を覚えている特別なメモリー機能（免疫記憶）をもっています。

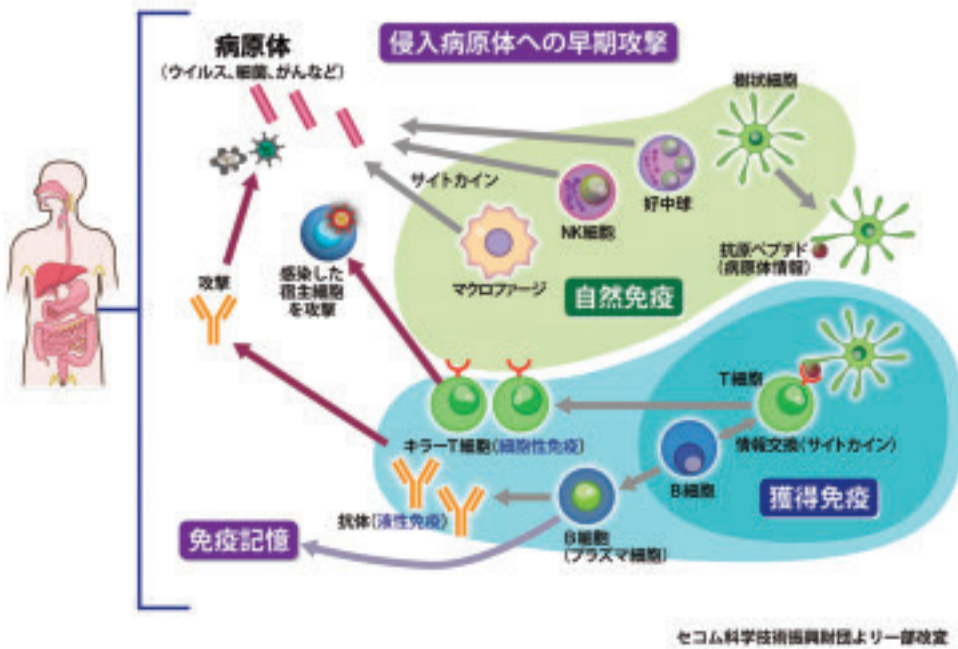
〈ワクチンとは〉

ワクチンは、前述のように、からだの自然免疫系と獲得免疫系の両方を刺激して、病原体に対する抵抗力を増強させて感染症を予防するために、人工的に作り出された製剤です。主として病原体の一部であるタンパク質、ペプチド、糖鎖などの成分を投与して、特に、前述したように、獲得免疫に対して「免疫記憶」を与えることにより、有効な素早い免疫を誘導しようとするものです。

最近、病原体の遺伝子の一部を投与するDNAワクチンやRNAワクチンの開発が進められています。感染症のみならず、がんに対するワクチンなども報告され、特定の状態を改善するために異なるワクチンもあります。また、ワクチン接種後による副反応が起こるリスクは極めて低い水準で許容されるものであることが要求されています。

新型コロナウイルスに対する感染拡大の予防として、うがい、マスクの着用、手洗い、相手との身体的距離の確保、三密を避けるなどがいわれており、科学的な裏付けがどの程度あるのかも更に検討する必要がある

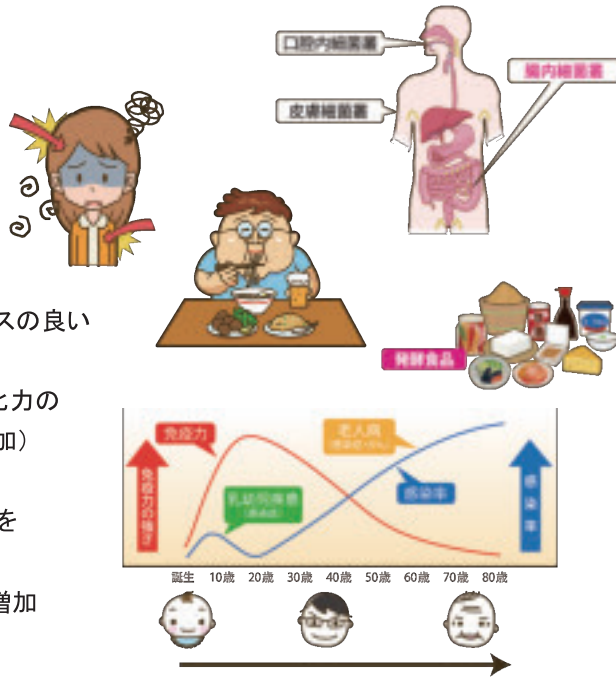
【自然免疫機構と獲得免疫機構】



と思われる。新型コロナウイルス感染に対する有効な治療薬の開発が待たれているなかで、感染の予防により有効なワクチンの開発（国産ワクチンも含め）と早急な接種普及が望まれます。

＜免疫力の向上に鍵をにぎる腸内細菌叢バランス＞

- ・腸内細菌叢を形成している細菌には、
善玉菌／悪玉菌
(片方が増えると片方が減る)
- ・精神状態と密接に関連
過剰なストレスなどにより影響を受け
腸内細菌バランスが乱れる。
- ・健康的な生活習慣への改善
高脂肪、低繊維、肉食中心からバランスの良い
食生活への改善
食物繊維、発酵食品、オリゴ糖、抗酸化力の
ある食品などの摂取(善玉菌が増加)
- ・ウォーキング、ストレッチなど適度な
運動や散歩、ストレスなしに免疫機能を
向上
- ・加齢とともに善玉菌が減少し、悪玉菌が増加
すなわち腸内細菌バランスの乱れ



「免疫力の鍵をにぎる常在細菌叢」
からだの特定部位(腸内、口腔
内、皮膚)に常に棲みついている細

います。

菌(常在細菌叢)が、からだの全細
胞数の30倍程の菌数が存在している
といわれています。常在細菌叢はか
らだの表層にのみ棲みついでいて免
疫細胞とも出会わないしくみになっ
ており、侵入して

きた有害な病原性
菌を遠ざけるバリ
アーとしての機能を
しているなどの重要
な役割を果たして
います。

ヒトの免疫系細
胞の約70%が腸、
特に大腸粘膜に集
まっており、腸内細
菌叢が免疫力を亢
進するのに大きく
関わっています。そ
の他に、自律神経
のバランスによる内
分泌系ホルモンの産
生も免疫力に影響
していることから、
過剰なストレスの回
避、規則正しい生
活習慣、適度な運
動、ポジティブな思

考などの要因が、腸内細菌叢のバラ
ンスの乱れを改善し免疫力を生み出
すために重要であると考えられてい
ます。

＜おわりに＞

コロナ感染などの病気にかからず
健康に生活するために、様々な生活
習慣の課題を見直し改善することが
重要な要因の一つであると思われま
す。とりわけ、からだの防御機構に
関わる免疫システムは不可欠で、ア
クセルとブレーキとしての役割をバ
ランス良く機能調節して働くことが
大切であります。免疫力の低下ある
いは過剰に亢進すると、感染症、が
んなどに加えて慢性炎症を伴った
種々の病気を誘発することになり、
適切に対応することが必要でありま
す。

したがって、日頃の生活習慣のな
かで、ストレスを回避し、適度に運
動するなどに加えて、特に「食およ
び食生活」の大切さを考慮し、糖、
アミノ酸、脂質、ビタミンなどを食
材からバランス良く摂取すること
が、病気にかからない健康的なから
だづくりに必須であると思われま

免疫力を維持するダイエット法

7つのコツ

一般財団法人 食と健康財団 理事

真山 政文

① 褐色脂肪細胞の活性化

コロナの関係で外出が出来ず、運動不足になっていられる方がいます。ついつい、家にいるとつまみ食いをして、太ってしまう方もいます。また、色々なダイエットを実践したけれども、全く痩せなかったという方もいます。100%成功するダイエットはありません。食べ物を制限するダイエットは後でリバウンドが必ず来ます。栄養が偏った糖質制限も、決して良いとは思いません。普通に食べて痩せられる方法を、これからお話ししたいと思います。

まず一つ目、脂肪には褐色脂肪細胞と白色脂肪細胞があります。白色脂肪細胞は、脂肪を溜め込む細胞

で、褐色脂肪細胞は、逆にどんどん栄養素を燃やしてくれます。褐色脂肪細胞が活発な方は太りません。その一番良い例が、大食い大会です。大食い大会で優勝する人は、痩せています。太っている人は、勝てません。大食い大会で優勝する人は褐色脂肪細胞が活発な方です。では、褐色脂肪細胞はどこにあるかというと、一番多いのは首の後ろ。そして脇の下です。この褐色脂肪細胞を活性化させるにはどうしたら良いでしょうか。

水を1〜2分かけて冷やす。これが一番有効です。ですから私は、お風呂上がりには必ず首の後ろに水をかけ、脇の下にも水をかけます。温泉などに行くときには、最後は冷水

真山 政文 (まやま・まさふみ)

一般財団法人 食と健康財団 理事

株式会社玄米酵素 専務取締役

昭和 57 (1982) 年室蘭工業大学卒業 (腐食科学・環境工学を専攻)。急病で療養中に玄米食に出会い、その食効により健康を回復。「玄米を中心とした和食の素晴らしさを広め1人でも多くの人に健康で幸せな生活を手に入れていただきたい!」との熱い思いから食育講演活動をスタート。昭和 63 (1988) 年(株)玄米酵素入社。現在、(株)玄米酵素 専務取締役、一般財団法人 食と健康財団理事として全国各地で年間 200 回を超える講演活動を行う。通算 6000 回以上の講演を実施。



に入ります。20分程すると、そこが火照ってきます。褐色脂肪細胞が活発になっていきますので、そのときに食事をするのと太りにくいということになります。

②エイコサペンタエン酸（EPA）の摂取

ダイエットの二つ目のポイントはエイコサペンタエン酸（EPA）を摂取することが大事です。EPAが小腸内に入っていくと、脳の中核に刺激を与え、食欲を抑える働きが出てきます。ですからEPAが不足している人は食欲が旺盛になり、なかなかダイエットができません。EPAが最も多いのは、サンマ、サバ、アジといった青魚です。是非EPAを摂りましょう。大体、サバ缶を週に2缶くらい食べていると、必要なEPAが摂れます。ただ、動物性のものを好まない方は、亜麻仁油とか、えごま油を1日2〜3グラム摂取すると良いでしょう。これはαリノレン酸が体の中でEPAに変わり、最後はDHAに変換されていきます。ただし、日本人の約15%はαリノレン酸をEPAに変換する遺伝子を持って

いません。こういう方が玄米菜食（動物性食品を食べない）をすると、2〜3カ月後に体調が崩れてきます。ですから、玄米菜食は注意が必要です。動物性のものではEPAを摂ることは非常に重要ですので、EPA変換ができない方は魚からEPAを摂取することが必要です。サバ缶を週に2缶食べると必要量のEPAを摂れますので、是非試していただきたいと思います。

③有害物質の排泄が重要

ダイエット三つ目のポイントはIP6群をしっかり摂ることが大事です。IP6の世界的権威でメリーランド大学のシャムスティン教授が書かれた書籍『天然抗ガン物質IP6の驚異』を是非お読みください。IP6群というのはイノシトール6リン酸と言って、どのようなものに入っているかという点、発芽する種にあります。一番多いのがゴマ。ゴマの5・3%がIP6。その次が玄米。玄米の2・2%がIP6。大豆・小麦類は1%のIP6を含んでいます。なぜIP6が必要かと言いますと、脂肪の中に有害物質（重金

属など）が入っていると、脂肪は燃焼しません。その脂肪細胞の中の有害物質を追い出すのに、IP6が有効なのです。

富山大学の名誉教授田澤賢次先生によりますと、IP6を1〜2グラム摂取して、50〜60分後に入浴などで汗をかくと、脂肪内の有害物質が排泄されるということです。食後60分後の汗が最も有害物質の排泄量が多かったということです。夕食でIP6を摂り、1時間後に入浴して汗をかくと有害物質が排泄され、脂肪が燃焼しやすくなります。何をやっても痩せない方は、脂肪の中に有害物質が溜まっている可能性があります。それを除去するには、IP6を1〜2グラム摂り、お風呂に入ってから汗をかくことが大事で免疫力の維持にも役立ちます。では、IP6を1〜2グラム摂るにはどのような食事をしたら良いでしょうか。夕食に玄米ご飯0・5合、ゴマを5グラム、味噌汁を1杯、納豆50グラム。これでIP6を約2グラム摂ることができます。このような食事をされて、1時間後に入浴されることをお勧めします。

④ 肥満は炎症の原因にも

脂肪の中の有害物質を除去することが大事だとお話ししましたが、実は燃焼できない脂肪細胞の中には、レジスチンという物質とアディプシン炎症を起こすという物質が発生します。燃焼できない脂肪から、この二つの炎症を起こす物質が発生し、体に炎症を起こし免疫力を下げていきます。ですから炎症を起こすことによつて炎症性のがんを誘発する可能性が高くなります。乳がんをはじめとするさまざまながんを誘発する可能性がありますので、脂肪の中の有害物質を除去するためにも、このIP6群をしつかり摂っていくことが大事です。

IP6群を豊富に摂るにはどんな食べ物が良いか。玄米やゴマ、大豆や小豆、こういうものを発酵させると、IP6群が幅広く摂れるようになります。ですから玄米の甘酒を作るとか、玄米麴を使った料理を作るとか、あるいは納豆を食べるとか、味噌、こういう日本の伝統的な発酵食品を摂ることによって、IP6群をさらに有効に摂り入れることができますので、是非、穀物を発酵させたものを食べるように心がけてください。

⑤ 1日の食事を8時間以内にする

次にダイエットの五つ目のポイントをお話しします。8時間以内に1日の食事を終わらせるとダイエットが比較的成功しやすくなります。8時間です。例えば11時から19時の間に1日の食事を終わらせるということです。その8時間以外の時間には食事をしないようにすることです。8時間以内に食事を終わらせると、脂肪細胞が増えていきませんので、このような食事の時間管理が大事になってきます。これは実際に試す価値があると思います。毎日きちんと8時間以内に食事を終わらせた方々のデータを見るとほぼ全員1カ月で4キログラムほど減量できています。是非お試しになると良いと思います。

⑥ 基礎代謝を高める甲状腺ホルモン

甲状腺ホルモンのバランスが崩れると痩せません。基礎代謝というのがあります。基礎代謝が下がると太ります。基礎代謝が上がると痩せていきます。甲状腺の疾患（バセドウ氏病・橋本病）を例にします。甲状腺ホルモンが過剰なのがバセドウ氏病。バセドウ氏病の方はほとんど

痩せていきます。橋本病の方は甲状腺ホルモンの分泌が低下します。基礎代謝が下がってしまい、太りやすくなります。ですから、普段から甲状腺ホルモンの分泌が狂ってくと痩せることが難しくなりますので、甲状腺ホルモンの分泌をきちんと正常にすることが大事です。

そのためには、まず、甘いもの摂り過ぎに気をつけることです。それとカルシウム剤の補給はほどほどにすること、サプリメントであまりカルシウム剤を摂り過ぎないことです。なぜかと言いますと、甲状腺と副甲状腺は、カルシウムの吸収と排泄を調整しているホルモンだからです。ですから、カルシウム剤や、甘いものを摂り過ぎないことです。また、カフェインも取り過ぎないように気をつけましょう。コーヒーは煎茶の4〜5倍のカフェインを含みます。カフェインもカルシウムを消費してしまうので、摂り過ぎると甲状腺に負担をかけます。これらをきちんと気をつけることと足首を上下にする運動は甲状腺の刺激になります。坂の上り下りをするとう足首が上下に動きますので、甲状腺に非常に良い

刺激になります。下駄を履いて散歩するのもひとつの方法だと思いません。そうやって甲状腺ホルモンの分泌を正常にしましょう。

⑦1975年の日本食が理想的

食事は、バランスを整えながら、1日1500キロカロリーくらいに抑えると活性酸素の発生を抑えると言われています。その摂り方なのですが、実は東北大学の都築准教授が老化予防学会で発表したデータによりますと、1975年の日本人の食事が一番肥満や老化を抑えるという動物実験の結果が出ています。これはSAMという老化ネズミを対象とした実験です。早く老化するマウス(SAMマウス)などに様々な年代の日本人の食事を与えて飼育しました。1960年代の食事、1975年代の食事、1985年代の食事、1990年代の食事を摂ってもらいました。結果、その中で1975年の日本人の食事で飼育した場合、最も肥満や老化を抑えました。

1975年の食事のバランスは、炭水化物が約68%、タンパク質が約15%、そして脂質が約17%です。こ

のバランスが最も肥満や老化を抑制したということです。1980年以降の日本人の食は、脂質の量がどんどん増えていきました。1960年代の日本人の食は逆にタンパク質や脂肪が少なく、炭水化物が多く、最も肥満や老化を抑えるバランスは、1975年の日本人の食事のバランスだということです。

タンパク質の摂取には十分気をつけていただきたいと思えます。タンパク質を摂り過ぎると、体内でオートファジーが起こらなくなります。オートファジーというのは、不要な細胞をリサイクルして新しく作り直すことを言います。カロリー控え目にし、タンパク質や脂質も摂り過ぎないようにすれば、オートファジーが活発になります。ですから、週1回の半日断食を取り入れるなど、少食を心がけ、バランスの良い食生活で免疫力を維持していきましょう。



1975年



1960年



現在

すぐに役立つ体に良いこと

一般財団法人 食と健康財団 評議員

川越 牧子

皆様、こんにちは。昨今、日本人の平均寿命は、2019年には女性が87・45歳、男性は81・41歳。1946年（戦後）頃の50歳代から非常に寿命が長くなり、高齢化時代になつていきます。これは社会や食生活の変化など、様々な要因によりですが、本日は、食事面から考えていきたいと思います。

稲作の歴史

日本の縄文時代は、紀元前約1万1000年から紀元前3000年頃ですが、遺跡の調査からその頃の食生活がわかってきました。木の実やドングリなどを採集し、また周りの海から貝類、魚、ウニ、イカを採っていたようで、山と海の恵みを生かした食料を確保していたことが分つています。その頃には野生種の稲もあり

ました。このように当時、海と山の幸が豊富な日本では、わざわざ動物を育てて肉を食べる必要はありませんでした。

弥生時代になると、徐々に日本人は稲作を本格化させていきます。これは中国の歴史書『魏志倭人伝』に記述があります。

古墳時代になり、同時の様子が『日本書紀』や『古事記』に書かれています。難しい読み方ですが、豊葦原千五百秋瑞穂国（とよあしはらのちいほあきのみずほのくに）と読み、葦が生い茂り、千年も万年も穀物が豊かにみえる国という意味です。当時日本人が稲作を行っていた様子や、その他、お魚を食べていたことなどが書かれています。この頃は、まだ家畜として牛や馬がおらず、定住による病、感染症（疫病）や寄生虫との戦いが始まっています。



川越 牧子 (かわごえ・まきこ)

(株)玄米酵素顧問 FBRA 学術研究員（管理栄養士）
エコロッキングスクール講師
一般財団法人食と健康財団 評議員
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。

した。寄生虫とは、日本住血吸虫などで湿地にいるタニシなどを介した寄生虫です。

また、日本は湿地帯という気候風土のため結核に罹りやすく、現在もアメリカ人の5倍も結核に罹りやすい遺伝子と言われています。

例えば、2019年、日本国内の結核の年間罹患者数は約1万5000人、死者数は約2100人です。コロナウイルス感染症も大変ですが、騒がれない静かな死というものは、たくさん存在しています。

時代が進み、奈良時代には病の治療法が工夫され、**薬草**や**薬酒**などが出てきます。面白いのは、**薬**という漢字が、くさかんむりに楽（らく、すなわち、らくになる）と書くように、植物性（薬草）の利用が多かったのです。

定住生活では、人々の間で貧富や身分の差も出始め、精米が出回ると、貴族間では玄米より精米がよく食べられていました。また、精米を食べることによるビタミンB1不足から生じた脚気についても記述されています。

平安時代になると、お手当をする

専門の薬師（くすし）、医師（くすし）という方々が出始め、薬草への知識も大分集約されてきています。

日本の食文化「和食」

2013年12月ユネスコ無形文化遺産に、日本の食文化「**和食**」が登録されました。「ジャパニーズ・フーズ・アズ・ナンバー1」。このことは、イギリスBBCで取り上げられ、その理由の一つとして、「**栄養バランスに優れた健康的な食生活**」であるからだと言っています。この「食生活」という部分に注目すべきであり、どのような食事に対してもご飯、あるいは米の加工品など、必ずお米がセットされていることです。ですから、日本の食文化の中で稲（米）とは、「いのち（命）のね（根）なり」というほどに中核を成していました。

欧米食へのあこがれと政策

敗戦後の日本では、アメリカ並みの体格体力向上が目標でした。そのため、日本人が食べていた穀物やイモ、野菜、豆などの食材では体は大

きくなれない、和食は貧しい粗食、という印象がついたことが不幸の始まりだと思えます。

当時、コッペパンと脱脂粉乳での学校給食が始まりました。いわゆる、アメリカの余剰物資です。そして、どんどん肉類が増え、小麦を使用したパンやパスタなど様々な小麦粉加工品も出てきます。

これらの食材を、私たちが良しとして受け入れたとき、これまで約1万年を経て作られてきた日本人の遺伝子は、せいぜい80年余りの急速な変化を受け入れられるかどうか。そこは、大きな疑問です。

アメリカの肉類の多い食生活については、第1次、第2次世界大戦、朝鮮戦争やベトナム戦争も含め、実は、戦死した若者よりも、心臓病、脳血管疾患、血管障害などが原因の突然死が多かったのです。このことは、1977年に出された有名な『マクガバン・レポート』で公表されています。

また、アメリカではジェレミー・リフキンという方が、『脱牛肉文明への挑戦』というタイトルで「繁栄と健康の神話を撃つ」というテーマの本

を執筆されました。

牛肉は、飽和脂肪酸の増加によって引き起こされる症状、つまり東洋医学の言葉でいう瘀血（おけつ）の増加が死を早めます。

また、小麦のタンパク質は、リーキーガット症候群を引き起こします。アメリカではセリアック病と呼ばれています。

その他、リーキーガット症候群を起こしやすいものは、非ステロイド系の消炎鎮痛剤、経口避妊薬、抗生物質、糖やアルコール、レクチン、サポニン、グリコアルカロイドやカプサイシン、タンニンや牛乳のカゼイン、細菌毒素、長期間の点滴による断食、怪我や火傷によるストレスなどです。

さらに最近、「SIBO（シーボ）」といい、バクテリアが小腸内で異常繁殖する状態による影響が注目されています。

過剰栄養と食事の偏りによる 栄養障害の時代へ

日本人は、戦後、食糧不足ながらも、主食のお米はしっかり食べられ、

1日の平均エネルギー摂取量は約1900キロカロリーでした。そこから、アメリカに追いつけ追い越せ体格と体力ということ、動物性食品の摂取が増え1975年には1日の平均エネルギー摂取量は約2226キロカロリー。ここで止まればよかったものの、さらに動物性食品が増え、危ない状態が起こります。それは、野菜、果物、穀物の摂取量の減少です。その後、相変わらず動物性食品やアルコール摂取量の増加、これに伴い、**油脂の摂取量が増加したのに対して、鉄やビタミンA、B1、Cなどの摂取量は減少**しています。

日本人は**メタボリックシンドローム**に陥り、そして、**肥満解消、減量の勧め**から、2011年には、1日の平均エネルギー摂取量が約1840キロカロリーと減りましたが、特徴として、若い世代と成長期の子どもの栄養が**一気に悪化**し



ています。また、成人の野菜摂取量は、2011年には1日平均286・5グラムに減少、2016年には1日平均276・5グラムに減少していきます。

次に、日本人は、**ロコモティブシンドローム**に陥り、虚弱体になっていきました。栄養素は、**ビタミンA、パントテン酸、葉酸、カルシウム、鉄分**などが不足し、**緑黄色野菜の摂取量不足**ということが分かります。

このように、**メタボ世代からロコモ世代**に変遷しますが、**栄養は共通課題**です。エネルギーや脂肪、タンパク質の取り過ぎによる**過剰栄養と、食事の偏りから栄養素の不足**に陥り、**栄養障害の二重負担**（サルコペニア×**肥満**）が起こり始めます。

例えば、**低栄養と過剰栄養**が個人内や世帯内などで同時に見られたりする状況です。

メタボケアとダイエットへの対策が度を超すと**食事が粗食化**し、**コロナ感染者が増加**する中、**死亡率上昇**へと繋がります。そのため、過去に**麦飯**による**ビタミンやミネラル不足**を**食い止めた**ように、**粗食の「粗」を「素」に改めて、「素の食事」**＝「素

「食化」を進めていくべきと思います。

私たちが取り巻く様々なリスク

①断片的な栄養療法に注意

昨今では、あらゆる情報が溢れて、CM等の情報を鵜呑みにしてしまいうことも少なくありません。これには、注意が必要です。何故なら、これらの情報は、断片的な栄養成分についてであり、栄養バランスに欠けます。食物は、命の鎖、丸ごとが良いのです。これはアメリカのギョントー・ブローベルのシグナル理論でノーベル賞を受賞した発表ですが、腸管上皮細胞では、単体よりも丸ごと、いわゆる様々な栄養が一緒である方が吸収されやすいのです。

このことから、命の鎖になるのは白米より玄米と考えられます。また、穀物をしっかりと摂る人、あるいは国のほうが、コロナ感染率が低いという発表もされています。

②情報のウソホントの裏側

情報には裏側があります。例えば、今時の流行のスイーツは低カロリー、美味しい、バエる（映える）など大衆や若者に受けるようにコマ



シャルシマが、食ぶること、体内のAGEsが増えます。アクリルアミドは、その代表格で、老化やがん等を誘発します。主に、加工食品や高温で調理された食品に多く、また、ジュースなどの原料として使用されている異性化糖（ブドウ糖と果糖を主原料にする液糖）は、グルコース（ブドウ糖）の10倍もAGEsを発生します。

③人と地球に優しくしない

不自然Ⅱ異物

不自然Ⅱ異物。これは、外食や輸入食品の増加です。日本は、残念ながら食糧自給率は低下の一方であり、37、36%と下降を辿っています。

輸入、加工食品が増加すると、農薬や殺虫剤、防かび剤など化学合成物質が添加された食品が食卓に増えます。食品添加物によって作られる、偽物食品も増えていきます。そのため、便秘は体の中に化学物質や食品添加物などの異物を溜め込む状

態となり、好ましくありません。これらの影響を一番受けるのは腸内細菌です。後半でも記述しますが、人の食性は、食物繊維が必須です。腸からの解毒排泄に役立ちます。



④動物を食べることのリスク

国際連合食糧農業機関の発表を基に進めます。畜産業界の現状として、現在、牛が約14・7億頭、豚が9・9億頭、ニワトリはもっと増えて約214・1億羽、世界人口73億人として一人当たり2・9約3羽です。何故こんなにも増えたのでしょうか。この過程では、経済性の追求、環境と飼料などが変化しています。

ア食物連鎖（動物）

感染性たんぱく質のプリオン、これは最初フランスで始まり、羊がスクレーピーという病気に罹りました。それを飼料としてイギリスへ送ると、今度はイギリスで狂牛病（B

SE) が起こったのです。2003年には、アメリカでも起こり、それを人間が食べるとクロイツフェルト・ヤコブ病が発症しました。さらに、硬膜移植よって、人から人での発症事例があります。この他、フグの赤ちゃんには毒がなく、餌を食べてテトロドトキシシンという毒を蓄積していきます。

①食物連鎖(土壌)

植物が生まれ、植物を動物が食べて、動物を人間が食べてという食物連鎖。これも影響が大きいです。例えば、1000平方メートルの畑でじゃが芋は5トン採れますが、牛肉は25キログラムしか取れません。これでは人口が増加していく地球にとつて損失ではないかと言われています。因みに、放牧されている牛は全体の約3%しかいません。その牛が、約6トンもの草を食べていくと、サハラ砂漠が出来てしまうと言われています。人が最低限生き延びられる穀物量は200グラムですが、一頭の牛は、人の8人分を食べてしまいます。しかし、そこから人間一人が食べられるお肉の量は100g程度と、非常に効率が悪いのです。

④遺伝毒性

遺伝毒性とは、正常な細胞に起こる遺伝子の傷が突然変異を起こし、それが連鎖していきます。原因は、配合飼料に含まれている化学合成物質や飼育環境による外的要因、あるいは遺伝毒性発がん物質と様々です。このように病んでいる肉類が、子どもや大人の病を招くという連鎖が続きます。

⑤食品生産上の変化

これがやはり、文明の発展に伴って大きく変化していると思います。品種改良もその1つ、これは動物だけでなく植物も該当します。遺伝子組み換え、あるいはゲノム編集など。現段階では人間への影響は未知と言われ、年月が経たないと分からない面があります。

行動変容 ～社会の変化～

環境負担が大きい食肉の生産はSDGs、持続可能な食事を実現する点から考えますと、畜産物の生産を減らすことが望ましく、健康面からもその摂取量を減らす、といった行動変容が求められています。

社会の変化は仕事の様子も変わり、グローバル化やテレワークの増加、そして睡眠時間の短縮など生活習慣を変え、それにもなつて食習慣も変わり、家庭料理も時短、手抜き、加工食品の利用の増加など様変わりしています。しかし人として遺伝子レベルでは変わっていない、基本は同じなのです。

食物繊維と発酵食品

～リスクの軽減～

生きることは食べることで、その始まりは口からで、出して終わる。消化、吸収、代謝です。様々なリスクの軽減には、やはり解毒排泄。この役割がとても重要で、食物繊維と発酵食品は深く関与し、withコロナ時代の大きな力となります。

後でお話しますが、腸管内と口腔内に大切な(免疫グロブリンA) I g Aを作ってくれます。発酵食品は腸内環境を整え、食物繊維をエサとする腸内細菌(バクテロイデス門)を増やします。

エサとなる食物繊維(オリゴ糖を含む)をプレバイオティクスと呼び、

ビフィズス菌や乳酸菌をプロバイオティクスと呼びます。この両方を併せ持つのをシンバイオティクスと言います。

玄米発酵食品はまさにこのシンバイオティクスです。

食物繊維をしっかり摂ること

食物繊維をしっかり摂ると、余分な脂肪分や糖分、異物の化学合成物質などを絡め取り便として排泄してくれます。とは言っても、脂肪や糖分はもともと少なめの摂取が大切です。また、食物繊維をしっかり摂ることは、腸内細菌を増やし、その菌によって短鎖脂肪酸が作られ、先に述べた

IgAが産生されま
す。いわゆる粘膜免疫を担う抗体であり、血管内にもあり、とても重要です。IgAを増

食物繊維をしっかり摂る人

食物繊維たっぷり
脂肪分はひかえ目

腸内細菌の種類が豊富でバランスが良い
短鎖脂肪酸の効果 **IgA**



やすことはコロナウイルスに対しても感染予防効果が高いと思われます。

また、腸内細菌を健全に保つことは、慢性炎症に関する病気の予防になり、寿命延長の効果も、既に、マウスの実験で分かっています。

健康と幸せをお届けする

日本人にとって大事なお米

日本人と稲、共に歩いた二千数百年、日本人は稲について「命の根なり」と言うように、大事なお米です。アメリカでは食事のことを、「パンですよ」とは言いませんが、日本では「ご飯ですよ」と言い、「お食事ですよ」ということを意味します。

私たちの食生活への行動変容。パンよりご飯、小麦から米へ。それから、肉より魚。食べてはいけないというより、まずは減らすことを心掛けます。

乳製品は、乳製品より豆をマメに食べる。豆のほうは、日本人の遺伝子に合っていると思います。

最後に、甘いものを食べない習慣を心掛けることも、自分を戒めながらも思っています。

おわりに

私たちは、生きるために食べる！ですが、その食事を大切に考えて、身体や脳（心）を健康的に保ち、パフォーマンスをより良くして、幸せで充実した日々を、したいものです。皆様に健康と幸せをお届けする適応食（穀物野菜など植物性食品）を、どうぞ、しっかりと召し上がって頂きたいと思えます。

毎日の主食で簡単に摂取！

ともに歩いた、二千数百年 **稲と日本人**

ご飯ですよ！ = 食事ですよ！

私たちの食生活の行動変容

- パンよりご飯（小麦から米へ）
- 肉より魚（肉類を減らす）
- 乳製品より大豆製品

体を動かそう！

～コロナ禍における対策～



健康の維持増進には、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠（休養）が大切です。とはいえ、そのなかのひとつ運動の継続は、適度であってもなかなか難しいものです。コロナ禍の新しい生活様式においては、特に、体を動かす工夫が必要です。

運動不足は、何故いけないの？

運動不足は肥満の原因になります。肥満は、見た目などスタイルを気にするだけではなく、糖尿病をはじめとした生活習慣病などのリスクを高めるため、改善への心掛けが必要です！

運動が続かない！ どうやって体を動かしていこう？

厚生労働省による「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、1日60分元気に体を動かすことが推奨されています。（65歳以上の方は40分）

■ 散歩や家事などでこまめに体を動かしたり、テレビをみながらストレッチなどを行なう

ポイント！

- ☆ 60分続けなくても、1日のなかで合せて60分と考えて良い
- ☆ これまでの生活習慣のなかで10分間多く歩いたり体を動かすことを心掛ける

コロナ禍におけるポイント！

- ☆ 動画やテレビ番組を利用して室内で体を動かす
- ☆ テレワークなど座り続ける時間が長い場合、30分ごとに3分立ち上がって体を動かす

■ 筋トレや有酸素運動などが含まれると、さらに効果的 ※一般的成人18～64歳の場合

世界保健機関（WHO）は「運動・身体活動および座位行動に関するガイドライン」によると、「一般的成人18～64歳の場合、週に150～300分の中強度の有酸素運動、もしくは75～150分の高強度の有酸素運動、またはその組み合わせによる同等の量を行うべき。」となっています。さらに、「週に2日は、中強度以上の負荷をかけた筋力トレーニングを取り入れること。」が推奨されています。

体をこまめに動かして、健康寿命を延ばしましょう

〈注意〉体を動かす時間は少しずつ増やしましょう。また、体調の悪いときはお控え下さい。病気や怪我がある方は、必ず医師にご相談のうえ行なって下さい。

〈出典〉厚生労働省 e-ヘルスネット「新しい生活様式」において体を動かす工夫

(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-09-001.html>)

厚生労働省アクティブガイド「健康づくりのための身体活動」

(<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>)を加工して作成
WHO「運動・身体活動および座位行動に関するガイドライン」



夏の味覚を楽しもう!



夏を代表する農産物には、トマト、茄子、きゅうり、パプリカなどいろいろありますが、気づいたらいつも同じ料理になっていた!?
なんてことも。。。

この夏は、簡単にできて、たくさん食べられる。

そして、目先が少し変わるレシピにアップデートしてみませんか?

料理・レシピ: 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。現在、料理日和では、基礎から自分のペースで学べるマンツーマンレッスンを開催中。コロナ渦でも安心とリピーターが多い。料理教室に関するお問い合わせは、info@ryouribiyori.comへ!

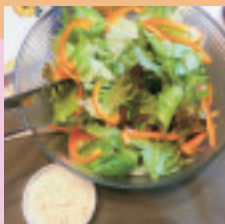


Miki Endo



料理日和
ryouribiyori

お豆腐 シーザードレッシング サラダ*



【材料】つくりやすい分量

レタス(お好みのもの)・・・1/2個分

パプリカ・・・1/2個

セロリ・・・1/4本

お豆腐シーザードレッシング

木綿豆腐・・・150g

ニュートリショナルイースト・・・大さじ1

にんにく・・・1かけ*

米酢・・・大さじ3

オリーブ油・・・大さじ6

塩・・・小さじ1

こしょう・・・少々

【作り方】

《お豆腐シーザードレッシング》

①豆腐の水分を切り、ドレッシングのすべての材料をミキサーに入れて、混ぜ合わせる。

②パプリカは1cmの幅に切る。

セロリは斜めに薄切りにする。

③レタスは水にさらした後、水分をよくきり、適当な大きさにちぎる。器に野菜類を盛り合わせて、ドレッシングをかける。

*ニュートリショナルイーストとは、サトウキビが原料の発酵食品です。サトウキビからつくられた糖蜜を発酵させた酵母を使用しています。見た目と風味は粉チーズに似ています。動物性食品を食べない人が不足しやすいビタミンB12が多く含まれています。また、その他のビタミンB群を豊富に含んでいます。オーガニック食材店やインターネットで購入が可能です。

ガスパチョそうめん

【材料】2~3人分

《ガスパチョつゆ》

トマト・・・1個

きゅうり・・・1/2本

赤パプリカ・・・1/2個

黄パプリカ・・・1/4個

にんにく・・・1/2かけ

玉ねぎ・・・1/4個

パン粉・・・大さじ1/2

米酢・・・大さじ1

薄口しょうゆ・・・大さじ1と1/2

そうめん・・・150g

きゅうり・・・1/2本

赤パプリカ・・・1/4個

黄パプリカ・・・1/4個

松の実・・・大さじ1

オリーブ油・・・大さじ1/2~

七味唐辛子



【作り方】

①《ガスパチョつゆ》の野菜は1cm位の大きさに切り、その他の材料とともにミキサーにかける。

ボウルに入れて、冷蔵庫で冷やす。

②そうめんを茹でてザルにあげ、冷蔵庫で冷やす。

③きゅうりは半月切り、パプリカは短い細切りにする。松の実は、フライパンに入れて乾煎りする。

④器にそうめんとガスパチョつゆを盛り付け、③を散らす。

好みでオリーブ油と七味唐辛子を加えて食べる。

わかめときゅうりのねりごま和え

【材料】2人分

わかめ・・・20g 塩・・・少々

きゅうり・・・1本

A ねりごま・・・小さじ1強

すりごま・・・小さじ1/2

しょうゆ・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ1/4

【作り方】

①わかめをさっと洗って水でもどし、一口大の大きさに切る。水分をきる。

②きゅうりは薄い小口切りにする。塩をしてさっともむ。

③ボウルにAの材料を入れて混ぜ、①と②を加えて和える。



蒸し茄子の香りダレ

【材料】つくりやすい分量

なす・・・3個

A しょうが・・・1かけ

しょうゆ・・・大さじ1

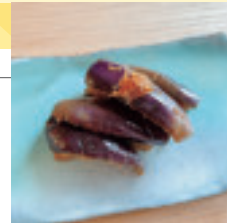
ごま油・・・小さじ1

【作り方】

①なすは横半分につけてから、縦に4つに切り、沸騰している蒸し器に入れて7分~8分蒸す。やわらかくなったらザルにあげて、冷ます。

②しょうがをすりおろして、その他のAの材料と混ぜ合わせる。

③①で②を和える。



白桃と松の実の白和え

【材料】つくりやすい分量

白桃・・・大1個(300gくらい)

木綿豆腐・・・1丁 砂糖・・・大さじ1

松の実・・・30g

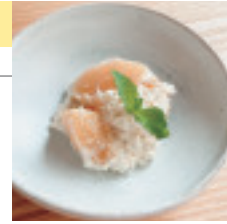
ミント(飾り)・・・あれば

【作り方】

①木綿豆腐をザルにあげて、1時間ほど水をきる。

②すり鉢に松の実を入れて、すりこ木でする。松の実がペースト状になったら、①の豆腐を加えてすり混ぜる。砂糖を加えて、なめらかになるまでにすり混ぜる。

③白桃は皮をむいて種をとり、2~3cm角の大きさに切る。②に加えて和える。あれば、ミントを飾る。



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。

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。



広報誌「輝」や小冊子の発行

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、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。



ご挨拶

この度の新型コロナウイルス感染症により、罹患された方々、そのご家族、および関係者の皆様に心よりお見舞い申し上げます。

令和元年12月以降、新型コロナウイルス関連肺炎の発生が報告されてから2年半が過ぎました。様々な感染防止策が実施されてきましたが、ウイルスの変異が繰り返され、いまだ感染症の拡大は衰えず終息には程遠い状況が続いています。

社会を取り巻く環境はがらっと変化し、食生活が見直され、今まで以上に原点に立ち返った食文化のあり方が問われる時代になりました。健康を維持するために身体の免疫力を高めることがクローズアップされている昨今、今回の記事の中でも各専門的な立場から検証をいただいております。

健康的な生活をおくるために、正しい食生活習慣に導けるよう、より良い情報を発信し共有をはかってまいりたいと思います。こうした食育啓蒙活動が少しでも皆様の心身の健康の一助になることができれば幸いです。

今後とも当財団の活動につきまして、山本前事務局長同様、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



一般財団法人 食と健康財団 事務局長 田中 宗光