

光輝

かがやき

59

Jan.20.2023

「コロナ禍こそ、笑いが大切、 みんな元気に日本」

国立病院機構函館病院名誉院長
日本笑い学会北海道支部長 医師 伊藤 一輔

「スポーツ栄養で 日本を元気に！」

株式会社 LEOC 北海道栄養衛生管理部 執行役員
管理栄養士 公認スポーツ栄養士 竹本 満寿美

「野菜の減塩おかず」 マイクッキング Vol.51

札幌市の料理教室「料理日和」代表 遠藤 美貴

「コロナ禍こそ、笑いが大切、 みんな元気に日本」

国立病院機構函館病院名誉院長

日本笑い学会北海道支部長 医師 **伊藤 一輔**



〈プロフィール〉

伊藤 一輔 (いとう かずすけ)

1947 生、北海道生まれ、弘前大学医学部卒業、医学博士、北海道大学医学部循環器内科、東京女子医大付属日本心臓血圧研究所、国立病院機構西札幌病院、国立病院機構函館病院院長など

現在 北海道国民健康保険団体連合会研究委員、発寒中央病院非常勤医師
北海道笑ってもいいんでない会（日本笑い学会北海道支部）笑司長

著書：「良く笑う人はなぜ健康なのか」日本経済新聞出版社



「コロナ禍と笑い」

2023年の新春を迎えて、いかがお過ごしでしょうか。コロナ禍が4年目となり、終息の兆しが見えません。皆さんは、そのために今までに経験しない不自由な生活を堪え忍んでいることでしょうか。コロナ禍時代の新生活で最も大切なことは、免疫力を高めるように日々生活することです。免疫力を高めるには、先ず新型コロナワクチン接種です。

次いで日常生活では、「食」と「運動」が大切な両輪ですが、最も大切なエンジンは、「笑い」です。ちなみに「笑い」は前向きの気持ちの象徴です。今回、「笑い」がコロナ禍時代の新生活にはとても大切なことを紹介します。

「笑い与健康」

～笑って健康寿命の延伸を～

今、笑いと人間との深いステキな関係が分かってきました。私は「笑い与健康」の研究をライフワークとしていますが、入会している日本笑い学会は平成6年7月9日（泣く日）に創立しました。北海道笑ってもいいんでない会（日本笑い学会北海道支部）は、北海道を笑いとお*ユーモア溢れる北の大地にしようと「ハッハッハッ」に因み、平成8年8月8日に笑立しました。様々な活動を続けて20年後の平成28年8月8日に、北海道が都道府県で初めて「8月8日道民笑いの日」を制定しました。その趣旨は、笑いの健康に及ぼす効果に着目した道民の健康寿命延伸です。

※「ユーモア」と、楽園・地域の意味をもつ「トピア」を組み合わせ、「ユーモア溢れる大地に」との思いを込めた造語

健康寿命は、寝たきりにならないで、身の回りのことが自分で出来る寿命です。超高齢化社会をいきいき生きるためには、健康寿命を延ばすことが重要です。道民の健康寿命は、都道府県のなかで女性は最下位に近く、男性も中頃です。その原因は、喫煙率が高い、野菜摂取量が少ない、運動量が少なく、家に籠もることが多いなどです。もっと「食」と「運動」を大切にして、そして笑って、元気な北海道になってほしいものです。



なぜ人間は笑う生命体に進化したのか

さて、この地球上にはたくさんの生物がいますが、笑うのはじつは人間だけです。なぜ人間が笑う生命体に進化したのでしょうか。私は、その訳を3つに大別されると考えました。

一つ目は、社会の中で生きるためです。人間は一人では生きられません。社会のなかで生きて行くには、お互いのコミュニケーションが大切です。私達の表情は非言語的（ノンバーバル）コミュニケーションです。

笑いは、「微笑 (smile)」と「哄笑

(laugh)」に分かれますが、微笑は、周りの人を和ませて、満ち足りた心のゆとりが生まれると、哄笑は、豪傑笑いでそのあと何故か寂しいと言われます。今のコロナ禍では、大笑いは出来ません。でも、マスクの下の微笑を心掛けてはいかがですか。

さらに、思いやりと愛の笑いがあります。貴方も誰かの笑顔に救われたことはありませんか。マザーテレサさんは「笑ってあげなさい。笑いたくなくても笑わなければダメよ。人間には笑顔が必要なのよ」と繰り返し言っていました。お布施の一つに「和顔施 (笑顔施)」があります。笑いは人間関係の潤滑油です。

二つ目は、健康に生きるためにです。「笑う門には福来たる」など世界中に笑いが健康に良いとの諺があり、その訳が医学的に証明されてきました。

日本での笑いの研究 ①吉本新喜劇で3時間笑うと白血球のリンパ球にある免疫系NK (ナチュラルキラー) 細胞が活性化して、自然免疫機能が高まることが証明されました。

NK細胞は、がん細胞やウイルスをやっつける。NK細胞活性は、肉体的疲労より精神的疲労の影響を強く受ける。NK細胞の活性化には、笑いが一番、感動して涙を流す、感謝する、他の人に話を聞いてもらうなど。

つまり楽しくすることが何よりです。ストレスが大敵です。

②関節リウマチの患者さんが、落語を聞いて笑うと炎症が改善する。

③脳機能が落語を聞くとリラックスしながら活性化する。

④日本人の研究では、約8万8千人を「生活を楽しんでいる群」と「生活を楽しんでいない群」を12年にわたり、循環器疾患の予後を比較しました。すると、「生活を楽しんでいない群」は「生活を楽しんでいる群」より、脳血管疾患は1.75倍、虚血性心疾患は1.91倍も死亡率が高い。世界中で笑いが健康に良いとの研究が報告されています。

笑いが、免疫力の改善、ストレスの解笑、血糖の低下、循環器疾患の予後改善などが分かっています。多くの研究結果をまとめると「楽観脳」が長命で、「悲観脳」は短命のようです。

3つ目は、「にもかかわらずの笑い」です。「にもかかわらずの笑い」は、ドイツの諺です。どんなに苦しくても、辛くても、にもかかわらず笑ってみる。私たちは笑うことで生きることができると。笑いは、困った時、苦しい時の救いの力だと。

哲学者ニーチェは「人間のみがこの世で苦しんでいる。笑いを発見せざるを得なかった」と。辛い時には笑ってみましょう。笑いは苦しみ悩む人間への贈り物ではないでしょうか。

でも、「辛い時になんて笑えない」と言われ



たら、貴方が、周りの人がほほ笑んであげましょう。あなたの笑顔、なによりの薬です。

笑い人間との 深いステキな関係

では、何故「笑い」にはこのような深いステキな力があるのでしょうか。その医学的証明を一部紹介します。

その1は、笑うと自律神経の副交感神経が優位になり安らぐことです。

私達はストレスが加わると顔は険しくなりその時に自律神経の交感神経が活発に働き、血圧が高くなり心拍数が増えて、闘うような状態になります。そして、内分泌系や免疫系に悪い影響を与えます。そんな時にあえて笑うと自律神経の副交感神経が優位となり、内分泌系にも免疫系が良くなることが分かりました。心（脳）と自律神経系、内分泌系、免疫系はお互い関係しているのです。まさに「心身一如」と言えます。

また、私達は「ハッハッハッ」と笑いますが不思議に笑い方は万国共通です。

「ハッハッハッ」と笑う時には必ず息を吐き出します。息を吐く呼気時には副交感神経が優位になり、そして心が落ち着きます。緊張したら深呼吸が有効と言われます。ゆっくり深呼吸することが大切で、息をゆっくり吐くことが大切です。息を吐くには笑いが一番です。

その2は「顔面フィードバック効果」と言い、つくり笑いでも脳と心は楽しいと勘違いし

て本当に笑ったと感じ、NK細胞活性が活性化します。そして1996年に「ミラーニューロン」が発見されました。私たちの脳には自分が行動する時と他人が行動するのを見ている時で、同じように働く神経があるのです。他人の行動や感情を「鏡」のように反応するのです。感情の表情は他の人にも伝搬する。他人の笑顔を見ると自分の心も笑顔になると言えます。

毎日、朝、寝る前に鏡のなかの自分に笑顔になってはどうでしょうか。気持ちが笑顔になるのではないのでしょうか。

昔のジェームス・ランゲの心理学説に、「悲しいから泣くのではない、泣くから悲しいのだ。おかしいから笑うのではない、笑うからおかしいのだ」と、それが確かめられてきました。

その3は、笑いで幸福の遺伝子が目覚めることです。村上和雄筑波大学名誉教授は、糖尿病患者さんを対象に、「楽しい漫才」と「講義」を聞いた時で、同一食事で血糖上昇の程度を比較しました。すると「楽しい漫才」のほうが「講義」より血糖上昇が低かったのです。これは、精神的因子が遺伝子に関与すると考えて、ポジティブな因子は良い遺伝子のスイッチをオ

ンにして、ネガティブな因子は良い遺伝子のスイッチをオフにすることを証明しました。

私達は、前向きに楽しい心を持って良い遺伝子のスイッチをオンにして暮らしたいものです。

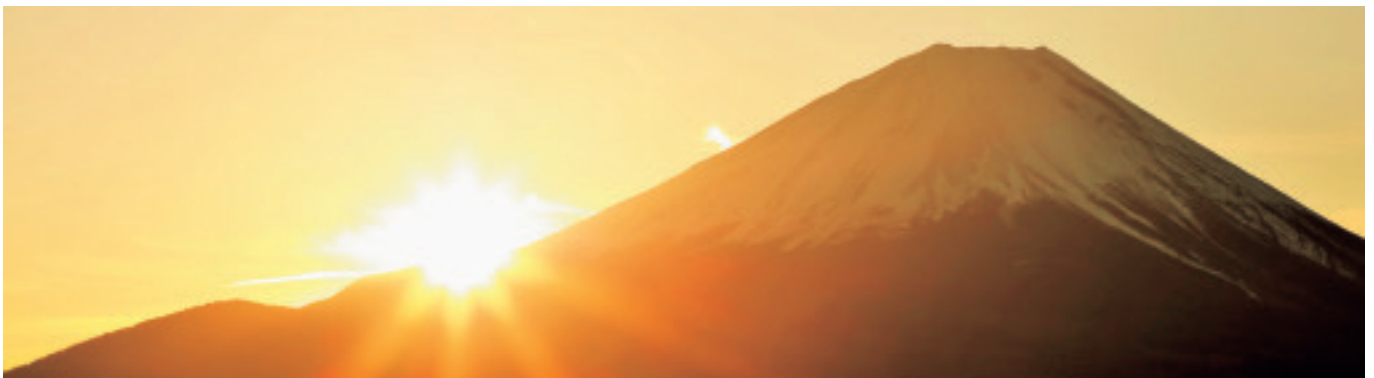
「笑い」が、「食」と「運動」と合わせて、コロナ禍で健康に暮らすために大切なことを紹介しました。

「笑い」を日常に

最後に、「笑い」を日常生活で心がけるポイントベスト3を紹介します。

- ▶第1は、面白い時は、おおいに笑う。
今は、マスクの下の笑顔です。
- ▶第2は、面白そうな時は、笑う。
- ▶最も大切な第3は、面白く無くても笑う。
そして「にもかかわらず笑う」ことです。

新型コロナ禍は、いずれ必ず心配しなくても良くなります。それまでは、笑いの力を忘れないで、ご自愛して元気にお過ごし下さい。



「スポーツ栄養で 日本を元気に！」

株式会社LEOC 北海道栄養衛生管理部 執行役員
管理栄養士 公認スポーツ栄養士 **竹本 満寿美**



〈プロフィール〉
竹本 満寿美 (たけもと ますみ)

天使女子短期大学卒業後、株式会社メディカルサポートへ入社（現：株式会社LEOC）。総合病院、急性期病院、整形外科など様々な医療機関にて管理栄養士業務を行う。フットサルチーム、エスポラダ北海道への食事サポート担当。

健康で長く人生を楽しむためには

日本は世界一の長寿国です。現在の『平均寿命』は男性81.47歳、女性87.57歳ですが、『健康寿命』は何歳か知っていますか？

健康寿命とは、元気に自立して生活できる寿命を指し、こちらは男性72.68歳、女性75.38歳となっています。

皆さんもできることならその差を縮めて健康で長く人生を楽しみたい！と思っているはずです。でもやり方が分からない、どうすれば良いの！？を公認スポーツ栄養士の視点で考えてみたいと思います。

日常に運動を取り入れよう！

コツを伝授

『皆さんは毎日運動をしていますか？』

運動と言われるとジョギングや水泳のようなスポーツを思い浮かべてしまい、「はい」と答えられる方は少ないのではないのでしょうか。

ですが、日常的に運動を取り入れることは簡単です。例えば「最近運動不足だから、買い物に行く時は早歩きにしよう！」「足腰を強くするために今日からエスカレーターではなく、階段を使おう！」など、このような些細な『移動』も一工夫するだけで『運動』に変化します。

健康づくりのための『身体活動指針 2013』では、体力（スポーツ競技に関連する体力と健康に関連する体力を含む）の維持・向上を目的とし、計画的・継続的に動くことを『運動』と示しています。競技スポーツだけではなく、例えば健康づくりやメタボリックシンドロームの改善のために、毎日の労働や家事、通勤・通学等の生活活動をするとときに「これは



健康づくりのための運動なんだ！」と意識をして継続的に行うと『運動している』ということになります。これなら誰でも毎日運動することができそうな気がしてきませんか？

栄養のバランスを整えよう！

コツを伝授

『皆さんは栄養バランスの良い食事を摂れていますか？』

何をどれだけ食べていたらバランスが良いの？と思いますよね。そこで活用したいのがスポーツ栄養学です。近年はオリンピック選手から全国大会を目指す学生まで様々な競技者がスポーツ栄養学を用いた栄養サポートを受けています。競技者は勝つために日々トレーニングを行っていますが、風邪をひいたり、疲れを溜め込んでしまうと十分なトレーニングができず、大事な場面で実力を発揮できないかもしれません。食事だけで勝つことはできませんが、強い身体作りと体調管理には必要不可欠なのです。

具体的にアスリート食として「これを食べれば絶対勝てる！」「これを食べれば絶対風邪をひかない！」というメニューがあれば最高なのですが…残念ながらありません。アスリート食の基本は栄養バランスの良い食事を摂ることです。

栄養バランスの良い食事の考え方は「主食」「主菜」「副菜2品」「果物」「牛乳・乳製品」を毎食取り入れることです。主食は御飯や麺などの炭水化物を多く含む料理。主菜は肉や魚、大豆製品などのたんぱく質を多く含む料理。副菜は野菜中心でビタミンやミネラルを多く含む料理です。

例えば、丼にしてみるのも良いですね。牛丼

なら主食と主菜が一度に食べられます。具沢山の味噌汁があれば副菜にもなります。あとは小鉢のサラダ、果物と乳製品はフルーツヨーグルトとして取り入れてみるというのも良い考え方です。アスリートでなくても、この食事の基本的な考え方は健康に過ごすために必要な食べ方なので誰にでも参考になると思います。

「〇〇抜きダイエット」や「〇〇をたくさん食べて健康に」など世の中には食に関する情報が溢れています。しかしそれが全ての人に当てはまるとは言い切れませんので、栄養バランスの良い食事と継続的な運動を心がけることから始めてみてはいかがでしょうか。

忙しい日常にも継続した健康づくりを

忙しいと毎日継続することは難しいかもしれませんが「今日はできなかったけど明日はやってみよう！」と思うことができればそれが第一歩につながるのではないかと思います。

スポーツ栄養と運動が皆さんの健康づくりのきっかけとなり、元気に長く人生を楽しめますように。



野菜の減塩おかず

一般財団法人 食と健康財団 理事・管理栄養士

札幌市の料理教室



料理日和
Ryouribiyori

「料理日和」代表 遠藤 美貴 (えんどう みき)



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マンツーマンレッスンには定評があり、数ヶ月先まで予約がいっぱい。料理教室に関するお問い合わせは、info@ryouribiyori.comへ！

冬は温かいお鍋を囲むことが多くなる季節ですね。鍋料理のようなスープや汁ものは体を温めてくれるだけでなく、野菜類や豆腐など様々な食材がとりやすいお料理でもあります。

しかし、お鍋や汁ものは塩分の摂取量が気になります。体によいお塩でも、とりすぎることによって高血圧など生活習慣病の引き金になりますので、食べすぎには気をつけたいものです。

そこで今回は野菜の減塩おかずをご紹介します。

ちょっと塩分を多くとってしまった次の日の一品にいかがでしょうか。



料理・レシピ作成・栄養価計算：遠藤美貴

根菜の甘酢和え



栄養価 (一人分)

エネルギー 199kcal
→給油率は3%~7%野菜に応じて設定
しました
たんぱく質 1.6g
食塩相当量 0.0g

塩を全く加えずにつくることができます。甘酢とごま油、揚げた根菜の風味を楽しめます。根菜は他にも長芋や里芋などもオススメです。お正月に余った材料で！

材料 4人分

れんこん 100g
ごぼう 100g (1/2本)
さつまいも 100g
かぼちゃ 100g
ミニトマト 4個

A

砂糖 大さじ1
米酢 大さじ1と1/2
ゴマ油 大さじ2

作り方

- れんこんは1cm幅の半月に切る。ごぼうは4cmの長さに切り、端に1cm位の切れ目を入れる。さつまいもは7~8mmの輪切りにする。れんこん、ごぼう、さつまいもは水にさらす。かぼちゃは1cmの厚さにして、その他の野菜の大きさに合わせて切る。ミニトマトはヘタをとって湯むきする。
- ボウルにAの材料をまぜあわせておく。
- 鍋に油を入れて150~160℃に温める。水にさらした野菜はザルに上げて水分をよくきる。ミニトマト以外の野菜を入れて、竹串がすーっと刺さるまで揚げる。
- 3が熱いうちに、ミニトマトとともに2のボウルに入れて、全体を混ぜる。

にんじんと甘夏のサラダ



栄養価 (一人分)

エネルギー 67kcal
たんぱく質 0.7g
食塩相当量 0.4g

材料 4人分

にんじん 1本 (200g くらい)
甘夏みかんなどの柑橘類
1個 (250g)

A

しょうが汁 小さじ2
甘夏みかんの果汁 大さじ1
白ワインビネガー 小さじ1
オリーブ油 大さじ1
塩 小さじ1/4

作り方

- 1 にんじんをチーズおろしですりおろす。または、千切りにする。
- 2 甘夏みかんは、白い部分の皮まで包丁でむいて、果肉をとり出す。そのときに出る果汁もできるだけとっておく。
- 3 Aの材料を混ぜ合わせる。
- 4 にんじんと甘夏みかんを3で和える。

これから季節を迎えるかんきつ類を加えて甘み、しょうが汁を入れて風味を出すことで、塩分が少ないサラダになります。白ワインビネガーは他のお酢でも代用できます。

れんこんのハーブソテー



栄養価 (一人分)

エネルギー 66kcal
たんぱく質 0.8g
食塩相当量 0.4g

材料 4人分

れんこん 200g
にんにく 1かけ
乾燥バジル 小さじ1
パセリ 10g
塩 小さじ1/4

オリーブ油 大さじ1

パセリとバジルの風味で食べる炒めものです。バジルは、あれば生のものでもいいです。青しそでもOKですが、余りがちなパセリの有効活用としても役立つお料理です。

作り方

- 1 れんこんは皮をむいて、薄いちょう切りにし、水にさらす。
- 2 にんにくをみじん切りに、パセリは粗めのみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、にんにくの香りが出てきたら、水分をきったれんこんを入れて炒める。れんこんがすきとおってきたら、塩を加えて更に炒める。
- 4 3分程度炒めて、レンコンに焼き色がついたら、バジルとパセリを加えてさっと炒める。

白菜と紫玉ねぎのサラダ



栄養価 (一人分)

エネルギー 75kcal
たんぱく質 0.4g
食塩相当量 0.4g

材料 4人分

白菜 1/8個
塩 小さじ1/4

紫玉ねぎ 1/4個
塩 小さじ1/8

豆乳マヨネーズ 大さじ1と1/2
米酢 大さじ1と1/2
こしょう 少々

油 大さじ1

作り方

- 1 白菜は繊維を断ちきるように横に細切りにする。紫玉ねぎは繊維にそって、薄切りにする。
- 2 それぞれボウルに入れて塩をして軽くもみ、野菜の水分を出す。
- 3 マヨネーズと酢、こしょうを混ぜ合わせてから、油を入れてよく混ぜる。
- 4 2の水分をしぼってボウルに入れ、3を加えて和える。

マヨネーズは普通のマヨネーズでももちろん美味しくできます。白い玉ねぎでもできますが、紫玉ねぎは彩りになりますので、おすすめです。水分をしぼるときに、布巾に包んでしっかりしぼると日持ちします。

秋の収穫感謝祭と食と健康元氣ツアー

近年のコロナウイルス感染拡大により開催を見送っていましたが、秋の収穫感謝祭と「食と健康」元氣ツアーを3年振りに開催し、22名の方々にご参加いただきました。当日は天気にも恵まれ、事故もなく、無事に催行することができました。

洞爺健康館に着き、収穫感謝祭を行いました。自然の恵みに感謝する神事の機会に触れることができ、参加者の皆様は感激していたのではと思います。

次に、鹿内理事長の講演がギャラリーにて行われました。現代の食生活の問題に触れ、食の大切さについてお話しいただきました。

昼食は、中庭でバーベキューを行い、秋の味覚を楽しみました。前日は気温が下がり寒さの心配がありましたが、当日は、太陽の光が射して寒さも和らぎ、行楽日和でした。食後は、温泉に入る方々や洞爺湖を眺めて景色を楽しむ方々、皆さん思い思いに過ごされ、ゆったりとした気持ちで楽しんでいただけたと思います。

次に、洞爺自然農園を見学し、川崎農園長から有機栽培や農業についてお聞かせいただきました。トマトやピーマン等の採れたて野菜を購入し、帰りには、じゃが芋と南瓜のお土産をいただきました。皆さん、新鮮な野菜に大変喜んでいらっしゃいました。

今後も皆さんに、楽しみながら「食」の大切さを学んでいただけるよう計画していきます。



歩いた自慢! ~毎日歩いていますか?~ 歩数を増やす工夫 大募集



日常的に身体を動かすことが多い方や運動習慣がある方は、総死亡や生活習慣病をはじめとした様々な疾患への罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。まずは、歩数を増やしてみませんか? 1日歩数の目標値は以下となっています。しかし、なかなか達成できていないのが現状のようです。(参考:「健康日本21」(身体活動・運動) 厚生労働省より)

■成人: 男性 9,200 歩 女性 8,300 歩 ■高齢者: 男性 6,700 歩 女性 5,900 歩

※ 運動経験のない方は急に始めようとせず、健康状態をよく把握したうえで行ないましょう

そこで、歩数を増やす工夫を大募集! グッドアイデア賞は次号に掲載いたします。

例) 散歩の習慣、ボランティア等に参加して活動量(歩数)を増やす、階段を利用する 等

応募方法は、FAX・メール・郵送にて、下記①~⑤項目をご送信下さい。

①歩数を増やす工夫 ②氏名 ③ご掲載時のニックネーム ④スマホなどのメールアドレス(任意) ⑤電話番号(任意)

※ 個人情報は、本企画に限り、掲載にあたって連絡が必要な場合のみに使用いたします

※ 発表は、輝60号(2023年7月発行)の掲載をもって代えさせていただきます



宛先: 一般財団法人食と健康財団 「歩いた自慢! 歩数を増やす工夫 大募集」 係
FAX: 011-736-3003 メールアドレス: syokutokenkou@hokkaido-fst.or.jp
住所: 〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目1-1
応募締切り 2023年3月31日

食と健康財団賛助会員 入会のご案内

～食育を通じた社会貢献を一緒にしませんか？～

食生活の欧米化と食生活の乱れにより、生活習慣病が急増しています。

日本人の三大死因であるがん、心疾患、脳血管疾患、更に心疾患や脳血管疾患の危険因子となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などは、いずれも生活習慣病であるとされています。

こうした状況にあって、当財団は食品の安全性及び食生活の改善に関する調査研究及び普及啓発や食育等を行うとともに、病気の予防及び健康の増進に寄与することを目的に活動しています。

- ◎ 賛助会員の会費は1口5,000円です。
- ◎ 賛助会員の期間はご入会の月より1年間です。
- ◎ 期限の1カ月前に更新のご案内をいたします。

食と健康財団の活動

食の安全・安心、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。

学術研究への助成

日本の伝統的な健康食材の機能性に関する調査研究者への支援を行っています。



食と文化フォーラムの開催

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。



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。



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」や小冊子等の発行

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小冊子等を発行しています。



お問い合わせ方法

電話番号 011-736-3000 FAX 011-736-3003

ホームページお問い合わせホームより

URL <https://www.hokkaido-fst.or.jp/inquiry/>

QRコード



ご連絡いただきましたらパンフレット等を送付いたします。合わせて、ご入会方法をご案内いたします。

冊子「輝」の閲覧 及び ダウンロード方法のご紹介

冊子「輝」は、食と健康財団ホームページより閲覧とダウンロードが可能です。
バックナンバーにつきましても同様、全号取り揃えております。
是非一度、ご覧くださいませ。

アクセスはこちらから！

- ホームページ URL
<https://www.hokkaido-fst.or.jp/activity/kagayaki/detail>
- QRコード
(スマートフォン等で読み取りください)



- 検索
食と健康財団で検索



編集後記

世界中が歓喜にわいたサッカーワールドカップから早1カ月がたち、どの国も夢や勇気、感動を届けてくれました。
日本代表もチーム一丸となり、暗いニュースが飛び交う時代に、最後まで諦めない心、喜びや笑顔を与えてくれました。



この度の“輝”では伊藤一輔先生が当財団の評議員でもあり医師の立場で、「笑い」から健康を導き出すプロセスを説いてくれました。また、管理栄養士であり公認スポーツ栄養士でもあります竹本満寿美様は健康を保つための日頃からの簡単な運動の定義とどんな食生活を送ることが大切かを分かりやすくまとめてくださいました。

皆様も「笑い」を絶やさず、栄養バランスを整え、身近な運動を継続し、健康を体現していきましょう。

一般財団法人 食と健康財団 事務局長 田中 宗光

輝 No.59

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1-1

TEL : 011-736-3000 FAX : 011-736-3003

E-mail : syokutokenkou@hokkaido-fst.or.jp

HP : <https://www.hokkaido-fst.or.jp>

発行日:2023年1月20日(次号No.60発行は2023年7月20日予定)

印刷・製本:(株)アイワード