

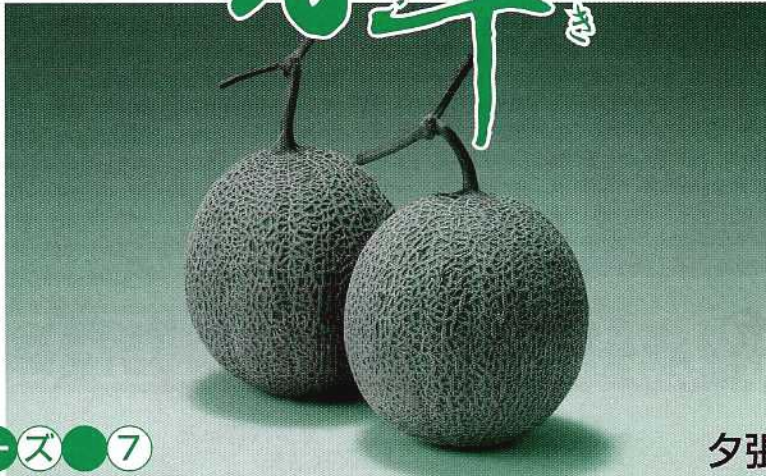
KAGAYAKI

No.24

July. 25. 2005

# かがやき 輝

発行 財団法人  
北海道食品科学技術振興財団  
〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目  
1番地7 第一酵素ビル3F  
(011)736-3000 FAX(011)736-2347  
印刷 幡本印刷(株)



食 材 シ リ ー ズ ⑦

夕張メロン

## 地球環境をテーマにした 「愛・地球博」の意義



財団法人 北海道食品科学技術振興財団  
理事長 岩崎輝明

愛・地球博は三月二十五日(金)に開幕しました。愛知県で開催される万国博覧会であることから「愛・地球博」と名付けられたのでしよう。開会式では天皇陛下のご挨拶があり、陛下は「人々が手を携えて地球の環境を良好に保つよう努力するきっかけとなるならば、誠に喜ばしいことでありませぬ」とお話しされました。またトヨタ自動車の豊田章一郎博覧会協会会長は「人類と自然が共存する世界を目指し、万博を二十一世紀の生き方を示す指針としたい」と述べました。

式典にはノーベル平和賞を受賞したケニアの環境副大臣であるワンガリ・マタイさんも出席し、開会メッセージとして「自然を注

意深く観察すると、我々が太陽や大地、花々など自然に支えられて生きていることが分かります」と訴えました。そしてマタイさんは日本語の「もったいない」という言葉に共鳴したとのことでした。大会名誉会長の小泉純一郎首相もそれに応えて「環境保護と経済発展の両立には、もったいない」という心が科学技術と結びついたとき、大きな力となる。この日本語を大事にしたい」と語りました。こうして今、愛・地球博も地球の自然環境をいかに守るかを世界のテーマとして

いるのです。私たちが「もったいない」という精神でエネルギーをはじめとし、ムリ、ムダ、ムラを少なくして、自然環境の健全化を

目指したいものです。愛知万博は名古屋東部の丘陵で、世界百二十九国が参加し、九月二十五日までの一八五日間の長きにわたって開催されます。日本では大阪万博以来、三十五年ぶりとなります。三十五年前の大阪万博では、岡本太郎さんの太陽の塔やアポロマンモスのキバの展示などが話題を呼んでいます。また時代はさかのぼって一六〇〇年代の信長、秀吉、家康の戦国時代の古戦場のある長久手がメイン会場となっていることにも興味を引かれます。

私も六月十六日、縁あってこの会場のロータリー記念館で開かれた大庭照子さんの童謡コンサートにゲストとして、食事道の講演をして参りました。

評判通りの素晴らしい万博です。地球環境が守られ、人々や社会が健康であるよう願ってやみません。

## 平成17年度の事業計画が決まりました。

財団法人 北海道食品科学技術振興財団の平成17年度第一回理事会・評議員会が、5月20日(金)に札幌市中央区大通西10丁目の札幌第一ホテルで開催されました。

会議では、岩崎輝明理事長から、「本来は理事会、評議員会は別々の日程で開催することになってはいるが、諸般の事情があり同時開催になることを了解して頂きたい。財団も発足以来まもなく12年目を迎えようとしており、基金の運営状況の厳しい中、事業を実施してきましたが、本年も新たな気持ちで事業の発展を図りたい」と挨拶があり、議事に入りました。議題の主なものは、平成16年度の事業と決算並びに平成17年度の事業と予算であり、各委員の慎重な審議をいただき、全ての案件が原案どおり可決されました。尚、今年度は理事・監事・評議員の改選時期にあたり、評議員は3名の方が新たに就任しました。



## 平成17年度事業計画

### 基本方針

現在、BSE、鳥インフルエンザ問題や食品の虚偽表示、食中毒の多発と『食の安全と安心』に対して信頼がゆらいでいます。健康な生活を送るためには、食について自ら考える習慣を身に付けることが大切です。私たちが生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育むために、『食と環境』は重要なテーマとなっています。この様な課題を踏まえ、調査・研究ならびに啓蒙などの事業を展開します。

### 事業計画

#### 1 調査研究

食品衛生・食品の安全性および食生活の改善に関する文献・情報の収集を行います。食事教育にかかわる書籍・資料の更新および収集を行います。引続き『食と健康賞』(仮)の立ち上げに関わる調査・情報の収集と企画・管理・遂行を行います。

#### 2 会報の発行

食品の安全性および食生活の改善をテーマとした広報誌『輝』を年2回発行し、大学、研究機関、官庁、市町村教育委員会、賛助会員、フォーラム参加者、一般道民の方々に無料で配布します。

#### 3 フォーラムの開催

年1回300人程度の参加者を予定し、食の安全や正しい食生活と健康のあり方について、道民に広く啓蒙するため、学識経験者等を招き、食と文化フォーラムを開催します。その要旨を新聞紙面に掲載する事とします。3月開催予定。

尚、『食と健康賞』が実施された際は、その表彰・発表等は同時に実施されます。

#### 4 料理教室の実施

食品衛生の啓蒙と食生活の改善を目的とした料理教室を、道民を対象として年5回と2開催増やします。9月、10月、11月の他2開催を予定。

#### 5 食事教育事業

##### 『食と健康元氣ツアーの開催』

大量生産、消費、廃棄のサイクルがとめどなく肥大化する中で、食品の工業化が進み、食の安全と環境問題に危機感があります。生命の根源の食事を見直し、真の豊かな食文化を取り戻すことを目的に、内容は、食に関する健康講座、自然食と有機農産物の賞味・収穫体験です。今後は植え付け体験も組み込み、作る・収穫する・賞味するを体感できるようにしたい。

春の部は6月、秋の部は9月下旬を予定。各部とも参加者は45名を予定。秋の部は収穫祭も同日に実施します。

##### 『講習会・研修会等の活動』

食生活の改善や健康な生活をテーマとして、各地市町村等での子を持つ親や教育関係者および広く一般消費者に、食品衛生と食事の大切さを認識していただけるように関係機関、関係者(ボランティア)との連携による料理・食育講座を実施していきます。本年は2~3か所で開催したい。

##### 『マスメディアを通じた広報・啓蒙活動』

ラジオ放送で食品衛生、食生活に関する広報を再開し、道民一人一人が食生活に関する自己管理能力を向上させるために広報・啓蒙活動を強化します。

内容としては、1)健全な食生活 2)食品の栄養・特性とその組み合わせ及び安全性 3)食品衛生の立場からの食と健康 4)食生活と疾病 5)地域の固有食材や伝統的食文化の継承等とします。以前実施の『食と健康一口メモ』の復活。

#### 6 ホームページの立ち上げ

ホームページの開設を行い、広報誌『輝』および10回の発刊を重ねた調査・研究報告書等の内容紹介を通して啓蒙をしていきます。また、財団の事業活動、お知らせ、Q&Aコーナー等順次内容を充実させていきます。

# 第11回 食と文化フォーラム



食と健康について考える「第11回食と文化フォーラム」(毎日新聞社・財団法人北海道食品科学技術振興財団主催)が、3月18日、札幌グランドホテルで開催されました。

今回は、81年以来死亡原因の第1位となり、現在も毎年1万人ずつ死亡者が増え続けているがんをテーマに取り上げ、自らの体験をもとにがんの自然治癒の研究に取り組んでいる川竹文夫・NPO法人がんの患者学研究所代表が「がん患者が切り拓く世界」と題して基調講演を行いました。

会場には現在闘病中の患者や家族などを含む約300人が詰め掛け、質疑応答などを交えて熱心に聴き入っていました。

フォーラムの中から、岩崎輝明・財団法人北海道食品科学技術振興財団理事長の挨拶講演と、川竹先生の基調講演を紹介します。

(財)北海道食品科学技術振興財団

岩崎輝明理事長の挨拶講演

## 健全な食事道、原点に立ち帰り

こんにちは。このフォーラムも今年で11年目を迎えました。

今回のテーマであるがんは、毎年1万人ずつ死亡者が増えて、ついに年間32万人を超え、死亡原因の第1位となっています。医学は進歩し研究は進んでも、死亡者は一向に減りません。

専門の学者によると、いまや私たちの体内には誰にでも潜伏がんや微小がんがあるそうです。でも免疫がそれを抑えたり、ナチュラルキラー細胞というがんをやっつけてしまう働きを持つ細胞が発症を防いでいるのだそうです。

明治2(1869)年、日本は西洋医学を日本の医学として正式に取り入れました。西洋医学は対症療法の分野が得意です。従って交通事故や震災に遭った時や、くも膜下出血、心筋梗塞などの急病、結核など細菌性の病気に威力を発揮する医学です。でも死亡率1位のがん、2位の心臓病、3位の脳梗塞などは、いくら医学が進歩してもこれらの対症療法だけでは治しきれません。だから医療費がうなぎ登りに増えて、1年間の医療費が介護費も含めると国家の税収と変わらないような事態になってきています。

例えば今、30歳以上の男性の5割、女性の4割が高血圧症と言われています。高血圧で恐いのは、それによつて引き起こされる合併症です。心筋梗塞、脳梗塞、動脈瘤が起こりやすくなります。先日テレビで見ましたが、かつて石原裕次郎さんも動脈瘤破裂の恐れがあつて大手術を受けましたね。あの時は3%の成功率だつたと言われますが、奇跡的に助かつたのです。一度高血圧になつたら、今の医学では死ぬまで血圧の薬を飲み続けなければなりません。しかしこうした対症療法だけではなく、もっと日常の食生活を改善して治してゆきたいものです。

私も、この仕事を始める前は体が弱く薬漬けでした。胃腸が弱く胃腸薬に頼り、ビタミン剤もありとあらゆるものを飲んでいました。ところが、食べ物こそ本当の薬だと気付いて健康な体質をつくつてからは、35年間かぜ薬のお世話になつたこともありません。食べ物に薬にするのが一番なんです。私たちの体は薬じゃなくて食べ物で作られているんですから。今、蔓延している生活習慣病は、本当は食生活習慣病なのです。不自然で間違つた食事を改めない限り



プロフィール

岩崎 輝明 (いわさき・てるあき)

- 1944 札幌市生まれ。
- 1972 (株)玄米酵素設立。代表取締役。玄米酵素と正しい食事の指導に乗り出す。札幌青年会議所副理事長。
- 1985 札幌北ロータリークラブ幹事就任。
- 1988 財団法人北海道食品科学技術振興財団設立。理事長就任。現在、(株)玄米酵素、(株)コーケン、(株)エコロ各代表取締役。NPO法人日本総合医学会常任理事、更生保護法人・札幌更生保護協会副理事長、(財)札幌がんセミナー理事、小樽医科大学非常勤講師など歴任。

主な著書『自然法則で健康に生きる』『岩崎輝明のハイ・ゲンキ対談集 21世紀の食と健康を考える』『食事道のすすめ』(毎日新聞社北海道支社)。

り、これらの根本的な改善はあり得ないのです。

西洋医学は人間の体を部分部分の専門に分けています。皮膚なら皮膚科、目なら眼科、全部分かれて見えてこないのです。でも人間の体は全部あわさって一つのもので、根を養わないと生きていけません。根を養えば枝葉も生き返ります。これが東洋医学のやり方です。

私たちが体には治る力があるんです。食事改善によって真の健康を取り戻しましょう。私たちはそれを「食事道」として提唱しております。先日もチューリヒの大学でこの「食事道」の講義をしてきました。日本は古来から道の文化を持っていきます。華道、茶道、書道、武士道、柔道などたくさんありますね。この中に当然「食事道」があってもいいと思いませんか。

本日の講師の川竹先生は、おとしすごい集会を開いたんですよ。がんが治った人1000人とがんを治したい人10000人を集めて「がんの11000人集会」を開いたんです。そうしたら、がんが治った人たちのほとんどが、がんのおかげで自分の生活が本来の道から外れたものであったことが分かった、がんに感謝すると語ったそうです。そして実にその中の8割もの人々が、玄米自然食を実践し食事改善に目覚めていたのです。

食べ物は大自然の法則に従って食べるのが一番とされています。でも日本の食品の多くは海外からの輸入に頼り、収穫後の農薬(ポストハーベスト)や遺伝子組み換え食物、さらに加工の過程で多くの化学食品添加物が使用され、これまた安全性に疑問が残ります。食べる

いう字は、良い人と書きますね。どうせ人間は誰でも人生お一人様一回限りです。だったら健康に生きた方がはるかにいいじゃないですか。

「食事道」というのは一言で言うなら、日本が建国以来培ってきた日本の伝統食こそまさに理にかなった正しい食事、その原点に立ち戻ろうということです。その基本となるのが食の3原則です。まず人間の適応食をとること。歯と腸と唾液からその動物の適応食が分かれます。人間の適応食は米、玄米です。2番目に身土不二。自分の住む土地で取れる旬のものを

基調講演

がん患者が切り拓く世界

川竹文夫先生 自らの体験をもとに

はじめまして。川竹です。昨日テレビを見ていたら、ある抗がん剤の特集をやっていた、患者さんが「これがなかったら生きていけない」「この薬が命をつないでくれた」などと話していました。私はこれを見て、元患者として大変悲しく思いました。

きつい言い方になりますが、人間としての誇りはどこにいったのでしょうか。一言で言えば「自尊」です。一人一人かけがえのない人生です。地球より重いとされる命が、単なる一つの薬にすぎりつ

食べる。3番目に一物全体食。食べ物は丸ごと全体を食べる。米も胚芽を含んだ玄米を食べようということ。

今のような乱れた食事形態が続いたら、日本はつぶれてしまいますよ。最近おかしな事件が多すぎますね。子殺し、親殺し、自殺も1日1000人も出ているそうです。こんな社会はおかしいでしょう。これも食生活の乱れと決して無関係ではないのです。健全な社会をつくるためには、自然法則に沿った日本の食事を主とし、自分の健康は自分で守るという意識を持つことが大切なのです。

かないと生きていけないと思いついてしまうなんて。でも日本ではこれが患者の常識です。みんな薬や医者に頼らないと生きていけないと勘違いをしているのです。人間には誰でも治癒力があります。それを信じてこそが一番大事です。そして自分を尊ぶこと。人間としての誇りを忘れたらだめなんです。いきなりこんなことを言うのも、実は自分自身の苦い経験を思い出したからです。私は15年前、右の腎臓に2センチほどのがんが出来、全摘手術を受けました。毎朝、医

師の回診があります。寝て待つてもいいのに、私はいつもベッドの上に正座して順番を待っていました。がんになったらもう自分の命、健康、体は自分で守れない。これからは医者や看護婦に気に入ってもらえない限り生きていけないと思ひ込んでいたからです。風邪くらいならそうは思いません。でもがんになれば、それまでの自分の人生にどれだけ自信があっても、医者に頼るしかないと思ってしまうのです。やがて自分でもそんな考えに陥っていることに気がつき、本当に情けないと思いました。現在闘病中の皆さんはどうぞ「自尊」を念頭において生きてください。そして病気になる前からこそ、今の素晴らしい人生があると感じてもらえるようになってほしいと思います。

ではどうすれば「自尊」を持てるのか。先ほど1100人集会の話が出ました。これは闘病中の患者さん1000人とがんを治した124人を集めた集会です。治ったといつても10人や20人では説得力がない。100人集めようと募集したところ、それを上回る124人が集まりました。この中には手術、抗がん剤、放射線の3大治療のみで治ったという人は含まれておりません。しかも30%にあたる40人近くは、医者に見離されたり、全身20数箇所に移転したり、一時心臓が止まったりと、現代医学の水準で言うと治るはずのないところから治った人たちでした。

そして実に124人のうち80%もの方が玄米菜食を実践していたのです。私たちは意識して特定の治り方をした人だけを選んだわけではなかったたので、これには驚きました。

### 医者任せをやめ 自己責任が重要

いいですか、皆さん。ここが運命の分かれ道です。患者は最初はみんな1000人側です。でもある時から100人側に入れるのです。ただしそのためには、あるものをとらないと治りません。なんだと思いませんか？ それは「責任」です。責任をとる。自分に降りかかってきた病は自分にしか治せません。病は自分がつくったものだからです。がんは患者本人の長年にわたる間違った生活習慣からつくった病気です。だから自分で責

任をとりましょう、ということですね。

ここに氷山があります。海面に出ている部分はほんのわずかで、大部分は海水の中に隠れて見えません。海面に出ている部分が結果で、隠れている大部分が原因です。がんは結果です。ある特定の結果が引き起こされるためには、必ず原因があります。その原因を取り除かないと、いったんはがんが消えても再発や転移の危険性は去りません。見える部分を何回削り取っても、下に残りの氷がある限り必ずまた氷山が海面に顔を出してきます。何回つぶしてもニキビが出てくると同じことです。ニキビはつぶせばすみますが、がんはそうはいきません。5回も6回も手術しても大丈夫という人は滅多にいませんよ。つまり、目に見えるがん細胞を取るだけならニキビつぶしと同じことなのです。出てきたら切り、また出てきたら切る。

こういう治療をやっているから治らないんです。患者さんも自分の治療力を信じて責任をとろうとしないから治らない。でも実際に124人の中の30%は治療の手立てがないところから治ったのです。だったら医者任せにしないで一つ一つ改めて治していった方が得じやないでしょうか。それが「自尊」です。

### がん治療は心で生活を改善して

がんの自然退縮、自然治癒という嬉しい存在があります。特別な治療をしないにもかかわらず自然に治る。これは生活習慣を改善することで免疫が活性化されて、がん細胞をやっつけたということですね。免疫を高めるきっかけになるのは「心」です。今、一番新しい医学の分野である精神神経免疫学では、発病と治癒に一番大きな力を持つているのは心ですよ、と言っています。感動や喜び、感謝、ファイティング・スピリット、生きがい、そして自尊心などが免疫を高く維持します。そこから治り始めるのです。明かりがない真っ暗な状態から、感動を得たことで良い遺伝子のスイッチがオンになって免疫が上がるのです。

逆に不安、恐怖、ストレスなどは免疫を低い状態にしてしまします。がんになったからもう大丈夫、と思うだけで免疫が下がります。あるがんセンターの歴代院長が何



プロフィール

川竹 文夫 (かわたけ ふみお)

- 1946 徳島市生まれ。同志社大学卒業後、NHKのディレクターとして活躍。
- 1990 自らの腎臓がんをきっかけに、がんの自然治癒の研究を始める。
- 1992 現在月間「いのちの田圃」を発行する番組・NHKスペシャル「人間はなぜ治るのか」3本シリーズを制作。
- 1997 NPO法人「ガン患者学研究所」を設立。
- 2003 がんを治した人100人と、治したい人1000人を集めた「千百人集会」を開催。現在月間「いのちの田圃」を発信、年間50回以上の講演やセミナーを全国各地で実施。多くのがん患者に勇気を与え続けている。

主な著書『幸せはガンがくれた』『ガン完全治癒の法則』『いのちの田圃』など。

人もがんで死んでいます。彼らは毎年多くの人ががんで亡くなっていくのを見ています。だから、がんは治せないと彼ら自身が思っているわけです。精神神経免疫学の観点から言えば、戦う前から負けているのです。ところが私たちはがんになったら、そういう医者のある病院に駆け込むしかありません。そうすると治せないという医者の暗い気持ちが患者に感染します。治らないんじゃないかと思う患者と、治せないと感じている医者がコンビを組んでしまうのです。この絶望のコンビを解消しなければなりません。もちろん必要に応じて上手に現代医学を取り入れたほうがいいこともあります。でも基本はあくまでも自分なんです。

### なくしたい生活習慣病 穀類と野菜多く

この自分の心を回復するための一つのきっかけが食事です。玄米菜食です。私も最初は無知でした。NHKで『人間はなぜ治るのか』という番組を制作するために、がんが治った200人ほどをリサーチした時、行く先々で玄米菜食の話が出ました。玄米菜食ってよさそうだね、効くのかなあ、とスタッフと話し合いながら焼き肉をばくばく食べていました。ところがある時、医者が「肉はあまり食べないほうがいいよ」とポツリと言ったんです。その言葉を聞いてすぐ、治った人たちが玄米菜食を

していたことを思い出しました。そこで私も玄米菜食を始めたのです。今、生活習慣病が増えています。私は原因の一つは一日30品目をとるという考え方だと思っています。こう言うと皆さん驚かれますが、これは人間の体にいいものを手当たり次第とりましょう、30品目もあればバランスもとれるでしょうという考え方です。でもこれを実践すると、実際にはどうしても過多と不足が出ます。過多は動物性たんぱく、糖分、脂肪で、不足はミネラル、ビタミン、酵素などです。いろんな物を食べているのになぜ？と思われるでしょう。例えばビタミンB<sub>1</sub>が体にいい。豚肉に多く含まれているから豚肉を食べましょう。ビタミンAはうなぎやレバー。カルシウムは牛乳。こうして手当たり次第食べていくことになりませんが、ビタミンB<sub>1</sub>と豚肉はイコールではありません。B<sub>1</sub>以外に余計な動物性たんぱく、脂肪がたつぷりついてきます。うなぎ、レバー、牛乳も全く同じことです。とつてはいけないものが過多になるのです。しかもおいしく味付けすると糖分も増えます。油と砂糖でつくられた厚化粧料理に慣れてセンサーが壊れた舌は生野菜は欲しくなくなりません。

日本人一人当たりの肉など動物性のももの消費量はここ20数年うなぎ登りに増え続け、かわりに野菜の消費量が減っています。困ったことに、がんと闘い予防するうえでどうしても必要なビタミンC、β・カロチン、ビタミンEの黄金トリオは野菜からしかとれません。ビタミンCとβ・カロチンが多く含まれる食品の上位30はすべて野菜です。Eも2、3魚介類が含まれますがあとは野菜です。野菜を食べないとだめなんです。がんになりやすいし、治りにくくなりま

### 健康な暮らしは 食のバランスで

す。しかし今の野菜は土壌が豊かだった昔に比べると、含まれるビタミンの量が減っています。例えば、昭和30年代はトマト一個でとれたビタミンCが、今では5〜10個食べないと十分とれなくなってしまうました。だからと言ってそんなに手当たり次第は食べられませんね。

ここに一つの食べ物がありません。これにはあらゆる栄養素がバランスよく含まれています。それが玄米なのです。多くの人は糠や胚芽を取り去った白米を食べています。お米の栄養素の100%に近い部分は糠と胚芽に含まれています。ウイリアムという栄養学者は、人間が生きていくうえで最低限必要な栄養素は47あると言っています。そのほとんどすべては栄養素が玄米には含まれているのです。白米と書いて「粕」と読みます。世界中にいろんな食べ物を主食としている民族がありますが、カスを主食にしているのは日本人だけです。一方「糠」は健康な米と書き

### 病気は神の忠告 生き方見直そう

ます。主食というのは、それさえ食べていればなんとか健康に生きられるというものです。でも日本人はカスが主食だから、副食を多くとらなければなりません。それで病気が増えているのです。アメリカでは1979年に食生活を見直したマクガバンレポートが出され「世界中に一つだけがんと闘ううえで理想的な食事をしていく民族が見つかった。それは日本だ」と結論付けられました。未精白の穀物と野菜、たまに少量の魚介類です。アメリカはこれに基づいて食事改善の努力を重ね、私のがんになった90年以降、がんになる人もがんで亡くなる人も減り続けています。日本と全く逆です。日本はがん死亡者が年間32万人を突破しました。それくらい食事の影響は大きいのです。アメリカの対がん協会は数年前、がんになったからの食事というレポートを出し、その中でベジタリアンがいいらしいと言っています。1100人集会の治った人の80%もが玄米菜食をしています。いかに食事が大切か分かりますね。ぜひ始めてみてほしいと思います。日本でも最近、あるがんセンターの総長が体にいい食事療法を治療に取り入れるべきだと言っています。

私が代表を務めている「NPO 法人ガンの患者学研究所」では、

ウエラー・ザン・ウエルの会というのをつくっています。会員の中には現役の医者でがんになった人などが増えてきています。彼らは、自分がいざがんになったら、手術は仕方ないにしても抗がん剤や放射線治療はしたくないと言っています。日本では抗がん剤の効果は4週間続けば効果ありと認められます。たった4週間です。これでは患者はよくなりません。だから医者は自分ではやらないと言っています。また抗がん剤や放射線治療の副作用は吐いたり髪の毛が抜けることと思っただけで済んでしまう。でも一番大きな副作用は免疫が下がるといふことです。免疫を上げなきゃいけないのに下げてしまうのです。だから逆にがんになりやすくなってしまっています。

病院での治療は単なる応急処置です。根本の治療は退院後に「自尊」をもって食生活を改善することです。治療や薬にだけ頼ってはいけません。生活習慣を改めて自分で責任をとって治しましょう。そういうふうにしていけばウエラー・ザン・ウエルという素晴らしい状態が実現できるわけです。これは昔からある言葉です。ウエルとは健康な時のことです。がんになる以前、病気になる以前より自分を大事にし、生活習慣を変えることで治った人は、それ以前よりもっと健康になりますよ、という意味です。

ば健康です。でも東洋思想では健康も病気も同じ一つのものと考えています。健康度が一番低い状態を病気と考えるのです。また病気を健康の間には未病という段階があります。まだ病気がないけれど、そのうちなりますよという状態です。私もそういう時期が確かにありました。健康保険証が真っ黒になって産婦人科以外はすべて制覇したというくらい。そしてがんになったわけです。もし私が玄米菜食をせずに退院後も同じ生活を繰り返していたら、きっとまた前の状態に戻っていたでしょう。治るといふのは自分で病気をコントロールできるということなんです。万が一再発しても自分で治せるという自尊心を持った状態のことです。未病の状態に戻ることではありません。

せつかく病気になる前のことです。病気というのは神様からのメッセージです。あなた自身の生き方を見直しましょうということ。どんな悩みも苦勞や壁も神様はその人を苦しめるために与えているわけではありません。これを克服すれば素晴らしい未来が待っていますよというメッセージなんです。人間だれでも病気をしない人はいません。失敗や挫折をしない人はいないでしょう。必ず悩みにぶつかります。その時に大事なのが、この神様からのメッセージをちゃんと読み取り、自分の生活や自分の生き方を変えていくことなんです。そうすれば病気になる前の今の方が心身ともにいいと言える人生を送れるようになるということです。

### 自分でさがして 自身に合う治療

今、年間32万人ががんで亡くなっています。これを33万人にするために手を貸すのでは意味がありません。どんな人でも新しい歴史をつくることに貢献するところに人生の意味があります。だれにでもその能力があります。私の話を聞いて、玄米菜食をやってみよう、自分で責任をとって生活習慣を変えてみようと思っただけで、それが新しい歴史を築いたことになりませんか。病院にも新しい歴史の1ページが加わります。他の人にできなかつたことをあなたがやってくたさいと神様が言っているのです。与えられた悩みや病気は必ず自分の力で責任をとることで解決できます。ウエラー・ザン・ウエルです。自分の手で自分にあつた治療を探してください。その一つが玄米菜食だと思えます。完全ではありませんが治る率が高い。ウエラー・ザン・ウエルになりやすいと思えます。

私はがんになって良かったと思わない日は一日もありません。がんになって5年後、人生悪いことばかりじゃない、いいこともあると思えるようになりました。10年たったらがんになって良かった、素晴らしい宝物だつたと思えました。今、15年目です。20年たつたらもつとがんからの贈り物が増えていると思えます。それが自分の人生を尊ぶということ。自尊ということです。そのためには責任を取ることが必要で、その一つの方法が玄米菜食ということなんです。

今まであなたたちががんに対して抱いていたイメージは間違っています。32万人の人が亡くなるはずがないんです。医者や薬に頼るだけだつたからこういう数字になつたのです。どうか自分で責任をとってください。あなたにしか出来ません。新しい歴史の1ページを築いてください。どうぞもつと踏み出してください。

# 最近の北海道における食中毒



財団法人 北海道食品科学技術振興財団  
理事 小坂 栄太郎

## 一、はじめに

食の安全、安心が大きな社会問題となりつつある現在、食の不安材料の原点とも言える食中毒の発生が一向に減少する事なく、更にその不安を駆り立てる感じで残念な事である。又、最近、新しい病因物質としてノロウイルス等によるものが多発の傾向を示す等、その傾向が大きく様変わりしております。道内における十年間(平成七年(十六年)の発生状況について、検討し今後の食品衛生のあり方を考えてみたいと思います。

## 二、最近十年間道内の食中毒

最近、特にこの十年間は全国的にも大きな事件等が相次で発生し、より一層、食に対する不安を駆り立てられた事は御承知のとおり。

1、学校給食による食中毒で0

一五七が大暴れ(大阪・堺市内)  
2、低脂肪乳によるブドウ球菌食中毒(患者数・過去最大)  
3、BSE感染牛確認(二十頭)等食品衛生上の問題点が多く見えて来ております。

この様な状況下で北海道の食中毒発生は、

(一) 発生件数について

この十年間に北海道で発生した食中毒は、七〇四件に達し、二十世紀最後の年、二〇〇〇年には、過去最大の一一五件を記録し大いに不安を感じたものですが、新世紀に入ってから四年間、全て年平均七〇件を下回る二桁に止まっている事は、一寸した安心材料の様にも感じられるが、決して今後、油断は禁物である。

(二) 患者数について

この十年間の道内における食中毒による患者数は、一五一九三名。

年間平均で約一五〇〇名余の人達が食中毒と診断されており、しかし、御案内のとおり、食中毒患者の認定は、医師の診察を受け確認された方のみが法的にカウンセトされます。実際に軽症で医師の診察を受けない方などを含めると相当数になる事が予想されます。この十年間死者は平成十五年に一名となっており、

(三) 病因物質について

次に問題の病因物質を見てみますと、従来は、一位サルモネラ、二位腸炎ビブリオでした。最近ではノロウイルスがトップとなり、更に二位は、全国的傾向と同様にカンプロバクターによるものが増加しております。従ってこれらの傾向等も勘案のうえ、今後の未然防止対策を推進する必要があります。

三、今後の未然防止対策について

今後、二十一世紀の食中毒は、病因物質にウイルス等が参入し大きく変化する様子を呈しております。とにかく、今後は、食品企業、食材生産者、消費者が一体化して安全な食づくりに努める事が最大の課題となります。特に、ノロウイルス等の対応には、より細心の気配りをするなど、更に新しい衛生管理手法を取込む等して、より

一層、食の安全安心確保に努める事が重要と考えられます。食品衛生は、とにかく安全第一、新しい時代は心の時代でもあり、人を大切にする心を忘れる事なく、食品衛生関係者の一人ひとりがより一層積極的かつ前向きな食中毒の未然防止に対処していただくように心から念じております。

(七月四日記)

## 新しい日本人の食事摂取基準

「日本人の食事摂取基準」が発表されました。今年から二〇一〇年までを見通して、私たちが何を、どのくらい、どう食べたらいのかの「摂取量」を示しています。

この「食事摂取基準」の特徴は、  
①長年使われていた「栄養所要量」が消えたこと。

②「確率論」的考え方の導入。

食事の中の各栄養素の摂取量を指標に照らして、「不足の可能性が高い」「不足しているかもしれない」「おそらく不足していない」などと示し、個々人が食生活を具体的に判断できる利点があります。

(阿部)



# 最近の栄養トピックス



財団法人 北海道食品科学技術振興財団

管理栄養士 南部 朋子

## ◆夏バテ防止に「納豆」を

これから北海道も短い夏を迎えます。7月10日の「納豆の日」にちなんで、夏バテと納豆の関係についてお話しします。

### ・夏バテとは？

夏バテは気温と湿度の高さによって起こり、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、熱が体内にこもりやすくなります。体温を下げるためにはエネルギーが必要で、多くのエネルギーが使われることで体力が消耗していくのが夏バテの理由の一つです。

### ・納豆の優れた効能

納豆には神経の疲れをサポートするカルシウムや、エネルギー代謝を盛んにするビタミンB<sub>1</sub>が含まれています。また、喉が渇いて水分を多く摂ると消化液が薄まり、小腸での栄養素の吸収も低下しがちになります。納豆菌が作り出す酵素は大変消化吸収しやすいので、夏バテで食欲がないときに食べるとよいでしょう。

## ◆寒天の健康パワーを探る

### ①ノンカロリー

カロリーがほぼゼロに近いので、量を気にせず食べることができま

### ②安全・安心

海藻から作られており、成分も食物繊維と水分という自然食品です。

### ③食物繊維豊富

成分中約8割を占める食物繊維は、強力な保水力で便をやわらかく、また出しやすくします。さらに消化吸収の時間を引き延ばすため、血糖値の上昇やコレステロール値を抑える作用があります。

### ④美味

寒天自体は無味無臭な上、食材のうまみや香りを閉じこめるので、さまざまな料理に応用できます。私たちは食物繊維の摂取量が絶対的に不足していると言われていて、寒天をできるだけ食事に取り入れるとよいでしょう。

### ■参考文献

NHKためしてガッテン 寒天生活

# 食と健康元氣ツアー

6月22日(水)実施



食と健康の講座

爺健康館に入り、伝統食の昼食をとりました。昼食の玄米は去年5月30日(日)に岩崎理事長以下8名で田植えをした「きくら397」です。

入浴などしばし休憩のあと、岩崎理事長に「食と健康」の講演をして頂きました。帰路は西山火口散策路に向かいました。去年は入口で断念しましたが、今年は上まで行き観望できました。それにしても皆さんの健脚ぶりには驚きました。午後6時半、札幌に帰着しました。ご参加いただいた皆さんお疲れ様でした。(梅原)

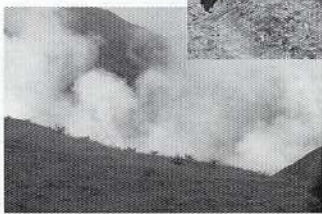
今年も恒例の初夏の「食と健康元氣ツアー」を実施しました。参加者は28名で初めての方が11名でした。

去年は24名の実施でしたが、台風6号の風の影響でイチゴが擦れキズものになり、大変残念な思いをしました。

今年には好天に恵まれ、当日はイチゴ狩り初日にふさわしい出来となり、参加者の方々からもここ何年かで一番良い状況との声が上がりました。その後は、現在増築中の洞



イチゴ狩り



当日の西山火口の様子

