

KAGAYAKI

No.26

July. 25. 2006

輝

かがやき

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 幅本印刷株



食 材 シ リ ーズ ⑨

アスパラガス

食育基本法は昨年七月十五日に施行され早一年が過ぎました。その折り作られた食育推進会議は小泉総理自ら会長に就任するなど国自体も意欲的な取り組みを見せています。子供が成長する過程で健全な食生活の知識を習得出来る様にとの方針はとても大切な事です。そしてその理念として掲げられた食は生きる全ての基本と位置づけ教育以前の問題と捉えています。古くからの格言に「食は命なり、食正しくして健康なり、食は運命なり」とありますが、食に関する私達の考えは、食の乱れは心身の乱れ、そしてそれが社会の乱れに繋がるといふ事です。食育基本法の背景にあるものとして、伝統食の崩壊、一、食品の安全、安心、三、食物の自給率の低下。(カロリリーベースで三九%)四、生活習慣病の増加などが挙げられます。



財団法人 北海道食品科学技術振興財団
理事長 岩崎輝明

食育と食事で 真の健康を

我が国の医学者の重鎮であり文化勲章に輝いた日野原重明先生(95歳)はこのまま日本人が飽食、美食を続けているとさらに健康悪化を招きローマ帝国滅亡の二の舞を演じかねないと警告を発しています。災い転じて福となすの例えのとおり食育が日本の隅々まで行き渡り、食育の背景にある四つの問題解消に取り組まなければなりません。日本はもともと古来より理想的な食文化を築いてきた国です。米を主食としてきた四折々の自然の恵みである農産物に加えて海の幸、山の幸は、人間の適応食であり、地産地消、そして食べ物を残すところなく丸ごと食べるところなどの「食事道」の基本といえるものでした。日本の戦後六十年を経た今日の食生活は、洋風化が進むと共に加工食品万端でなんと不自然

な食事でしよう。これらは食事道から大きく外れています。その結果、病氣大国、医療費大国になっているのが現状です。ものにはすべて原因があつて結果があります。病氣という結果を治そうとしても、食生活習慣という病氣の原因を取り除かなければ幾度も病氣を繰り返し、堂々巡りです。つい先日、厚生労働省が発表した「メタボリック症候群」は四十七四十四歳の男性の二五%で予備軍を含めると五一%、女性は該当者一〇%、予備軍一九%と実に多いのです。予備軍を含め一、六二〇万人の高血糖や五、一〇〇万人の高血圧症とその予備軍二、二〇〇万人の高脂血症そして、四六八万人の肥満の四つが死の四重奏と呼ばれています。そのうちの二つ以上の該当者がメタボリック症候群とされているのです。厚生労働省の指導のとおり食事の改善と、運動を取り入れ、これらの予防と改善を図りたいものです。なお、当財団もこの度、名称が北海道・食と健康財団と変わりました。今後も食育と食事道のさらなる啓蒙と普及に取り組み、人々や社会に真の健康づくりの推進に励んで参ります。

平成18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18年度第一回理事会・評議員会が、5月19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。

会議では岩崎理事長から、「お忙しいところ、御出席いただき誠にありがとうございます。本日は道見副理事長が所務で欠席、谷口評議員が若干遅れるとの連絡を受けています。これより、平成18年度の第一回理事会・評議員会を開催し、皆様にご審議をして頂きますが、かねてより念願し、検討をしてきました、当財団法人の名称・事業の変更について、変更認可の見通しが立ったことから、第7号議案で寄附行為の変更についてご審議・議決をして頂きますのでよろしくお願い致します。」と挨拶があり、議事に入りました。

議題の主なものは、平成17年度の事業と決算並びに平成18年度の事業と予算であり、各委員の慎重なご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。



平成18年度事業計画

基本方針

現在、「食の安全と安心」に対して信頼がゆらいでいます。「食の安全・安心」とはまず食品が安全であることが第一条件ですが、それにとどまらず、食生活全体が健全な状態すなわち適正な食品の選択と同時に伝承されてきた食の文化に満ちていることが望まれます。今日的課題としてそこにつながる「食育」の重要性が言われています。この様な課題を踏まえ、調査・研究ならびに啓発などの事業を展開していきます。

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。食事教育に関わる書籍・資料の更新および収集を行います。引き続き「食と健康賞」実施に関わる調査・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 食と文化フォーラムの開催

年1回300人程度の参加者を予定し、食品の安全性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。その要旨を毎日新聞紙面に掲載することとします。3月に開催予定。

尚、「食と健康賞」が実行された際は、その表彰式は開催当日、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文化の継承、食育の実践活動を目的とした料理教室を、道民を対象として年7回と2回増やします。6月、7月、8月、9月、10月、11、12月開催を予定。

5 食と健康元氣ツアーの開催

真の豊かな伝承的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。将来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と考えています。

春の部は6月22日(木)、秋の部は9月30日(土)を予定しています。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。

6 講習会・研修会等の活動

食品の安全性や健全な食生活の実践、伝統的食文化の伝承をテーマとして、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教室、食品の安全性と食生活の改善に関する講座を実施し、食育活動の実践に取り組みたい。

7 ホームページの運営

ホームページが開設されましたので、引き続き財団の事業活動内容の広報・啓発活動の強化や関係行事のお知らせ等順次内容を充実してまいります。

アドレス<http://www.hokkaido-fst.or.jp/>

8 食と健康賞の実施

「食と安全」「食と健康」をテーマにした研究、実践活動を行っている道内の個人・団体を顕彰する趣旨から「食と健康賞」を創設します。発表は新聞紙上に19年2月、表彰式は19年3月、市内のホテルを予定しています。

募集部門

◆食と生活部門

学校、地域、家庭などで、食生活の大切さを啓蒙する教育や、実践活動をしている個人ならびに団体を対象とします。

◆道産品普及部門

北海道産の新鮮な食品を素材として、全国に向け北海道の食の安全と安心をアピールしている個人ならびに団体を対象とします。

問い合わせ先

(財)北海道・食と健康財団 TEL011-736-3000
毎日新聞北海道支社 TEL011-281-5252

第12回 食と文化フォーラム



食と健康について考える「第12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・玄米酵素主催)が、3月21日、京王プラザホテル札幌で開催されました。

現代は生活習慣病がまん延し、医療費が年々増加しています。その背景には、偏った食事や様々なストレス、日本の伝統食の喪失などが挙げられます。日本人が作り上げた食事の総体「食事道」について考えるときにも、近年注目されている「笑い」の効用をテーマに講演を行い、500人の観客は時に笑い声をあげながら熱心に聴き入っていました。

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基調講演「健康の基本原則 食事道のすすめ」と、落語家の三遊亭歌之介師匠による特別講演「感謝のプラス志向」を紹介いたします。

(財)北海道食品科学技術振興財団 岩崎輝明理事長の基調講演
真の健康で幸せに
食は命……「食事道」

皆さんの健康にとって大切な力は三つあります。免疫とホルモン系統、自律神経です。これらがニュートラルに正常に働いていないと健康が保たれません。これを医学的にはホメオスタシス、体の恒常性と言います。これが機能しないと病気になるのです。ホメオスタシスが保たれていれば自然治癒力が出てきます。この自然治癒力が病気を治す力となるのです。

慢性病は

未病の段階で治そう

今、医学がこれだけ進歩しているにもかかわらず、慢性病が急増していますね。これらは現代社会のストレスや間違った食生活によるものです。がんや高血圧症などの生活習慣病の多くは、道にはずれた生活習慣の結果なのです。正しい食事をすれば健康な体になります。食事と医学が結びつかないとだめなのです。

2500年前、お釈迦様は「病は善知識」であるとお説きになりました。病とは間違った生活習慣を教えてくれるありがたい教えである、病気になったら病気に感謝しないとイケないということですよ。しかし今の医学は対症療法で、症状を抑えるだけです。がんも治ったというより手術で切り取っただけと言えますし、高血圧症も薬で血圧を抑えているだけで根本か

ら治ったわけではないのです。だから医学が進歩しているのに医療費が増え続け、1年間の税収とほとんど同じくらいの額を使ってしまうのです。

慢性病は未病の段階で治そう

私が今日お話しする「食事道」とは、日本が2660年も続けてきた米を中心とした日本の伝統的な食生活のことです。それを実践すれば免疫力がアップし、ホルモン系統のバランスが正常となり、自律神経が安定して健康になれるのです。

日本は古来から続いてきたものを「道」として高めています。華道、茶道、書道、香道のほか、生き方としての武士道などもありますね。スポーツでも柔道、剣道などがあります。私たちは日本古来の伝統食を「食事道」として提唱していこうと思っただけです。

今、日本は極めて健康状態が悪くなっています。そこで小泉首相は日本の将来を憂いて、食育を法律化しました。昨年7月15日から食育基本法が施行されましたね。その内容は、当財団が12年間言い続けてきたこととまったく同じです。この法律が生まれた背景



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 札幌北口一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)コーゲン、(株)エココ各代表取締役。NPO法人日本総合医学会副理事長、更正保護法人・札幌更正保護協会副理事長、(財)札幌がんセミナー理事、(社)北海道日中経済友好協会副会長など歴任。

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)

にある理念は、まず食べ物とは健康に生きる生活の基盤にあるものである、そしてその背景にあるものとして1番目に日本の伝統食が崩壊している、2番目に食の安全と安心の問題、3番目に食料の自給率が低くなってきている、という3つが挙げられます。日本の自給率はほんのわずかカロリーベースで39%、お米以外のほとんどの食べ物には海外からの輸入に頼っています。これは非常に怖いことです。外国が不作になったら、誰も日本に食べ物を売ってはいけません。もうひとつ、農産物には収穫後の農薬や保存のための添加物などが入っています。そして4番目に生活習慣病と医療費の増大が挙げられます。これらが食育基本法の背景にあるのです。

皆さん、きんさんとぎんさんを感じていらつしやいますね。日本の健康長寿のシンボリック存在で、108歳まで生きられました。わ

が社にも2度いらつしやいましたし、きんさんがお亡くなりになった時は葬儀にも行ってきました。きんさん、ぎんさんのような明治、大正生まれの人が日本人の平均寿命を世界一にしたのです。だからあの時代の食事に学ばなければならぬのですよ。

米を中心とした日本の伝統食

人生はお一人様1回限り。男女の平均寿命の82歳まで生きてもただか3万日、きんさん、ぎんさんだつて3万9千日です。こうしてみると人間の一生って長いようで意外に短いものだと思います。だから貴重なのです。貴重だからこそ幸福を求めて生きています。心理学者のユングは幸福になるためには5つの条件があると言っています。まず心身ともに健康であること。1番はやっばり

健康であることなのです。2番目にほとんどの豊かさ。欲はつきません。ほどほどがいいのです。3番目が良き人間関係。いい人間関係はお金を超えますね。何ものにも変えられません。4番目に真善美を味わう能力。私も先日、念願かなって洞爺健康館に今まで集めた芸術品、美術品などを展示するギャラリーを作りました。幸福の条件の5番目は使命感あふれる仕事です。私もこの仕事に使命感をもって取り組み、35年目を迎えました。でも食事道という「道」として提唱するからには、やはり100年200年続けていけるようにしたいと思っています。この5つが幸福の条件だそうなんです。皆さんにもご賛同いただけると思います。

次に健康の定義について考えてみましょう。健康とは心身一如、心も体も健康でなければ本当の健康とは言えません。健は健やかな体、康はやすらかな心のことです。WHO(世界保健機関)では、健康の定義を「精神的」「肉体的」および「社会的」に良好な状態をい、単に「体」に弱さがないことにとどまらない、と定めています。今、日本人は健康不安だけでなく精神も病んでいます。自殺者が1日100人。うつ病も国民の1割と言われるほどです。子供を殺すなど社会的にひどい事件も起きています。これも食生活と無関係ではありません。人間は肉を多食するとアグレッシブになり攻撃的

医薬に頼らず 医療費減らしたい

今、三大生活習慣病と言われるが、脳卒中、心筋梗塞が増えていきます。アレルギーも国民の3人に1人とされます。ぜんそくは250万人。糖尿病は予備軍を含めると1620万人。これらはいずれも食源病です。食べ物で予防や改善ができます。たとえば3100万人いると言われる高血圧症は、今の医学では薬で血圧を抑え、しかも死ぬまで飲み続けなければなりません。しかし高血圧の原因

になりやすいと言われています。白米・白パン・白砂糖ばかりとつて野菜を食べないとビタミンB群が不足して判断力も低下するので、病気という字は気が病むと書きますね。この「氣」は本来は「氣」と書き、米の字が入ります。この米は玄米を表しているのです。

お米は二重構造になっています。胚芽の部分と胚乳で出来ていて、胚芽はブラス、胚乳はマイナスです。この両方を持つのが完全体の玄米なのです。ブラスの胚芽と糠を取ったマイナスの胚乳だけでは電気が通じません。また、ビタミンとミネラルもほとんどなくなってしまうんです。ビタミンとはバイタミン、「命」という意味です。白米は米の残り粕の部分です。副食でバランスをとらなければ健康は保てません。

のほどんどは誤った食生活によるものです。そこを改善しないで薬だけ飲んで、本当に治ったことにはなりません。普段の食生活を見直し、玄米自然食を取り入れることで体質改善を図り、根本から治る仕組みをつくるのが大切なのです。食事の間違いが病気をつくるのに、どうして原因を改善しないで医薬に頼り、結果だけ良くしようとするのでしょうか。

人間の体は食べ物で出来ています。人間は食べ物の化身なのです。「食」という字は良い人と書くでしょう。食は大自然の恵みそのものです。すぐに医薬に頼るのではなく、食べ物で治しましょう。薬は確かに症状を抑えてはくれますが、根本の解決にはなりませんし、副作用も怖いですよ。アメリカでは死因の4位だそうです。それより、食べ物で免疫力を上げて健康な体をつくったほうがずっといいと思いませんか。

一番良いのは食事で「未病」を治すことです。「聖人は未病を治す」と言います。病気の前段階の症状である肩こり、便秘・下痢、冷え性、疲れやすいなどの未病を正しい食事をとることで治しましょう。日本は明治2年に西洋医学を我が国の医学として取り入れまじす。西洋医学は緊急時や急性病にすぐれた対症療法の医学です。しかし慢性病は食事から治していかないと本当には治りません。予防医学、食事医学が大切なのです。それが食事道です。

玄米自然食で 体質改善図りたい

昨年創立50周年を迎えたNPO法人日本総合医学会は、二木謙三博士(東大名誉教授)らによって昭和29年に創立された食医学です。食事はなるべく日本の伝統食をとりましょう。お米は玄米、パンなら玄麦パン、砂糖は黒砂糖です。どれも確かにくせがあります。そのくせがいいのです。病気をしている人には特にこれらをとってほしいと思います。

今、日本の医療費は31・5兆円、これに介護費5・5兆円を加えますと日本の税収とほぼ同額になります。10年後にはこの3倍になるとも言われています。日本人はすぐ医薬に頼ってしまうのでこんな数字になってしまうのです。でもみんなが食事を改善して一人一人が医療費を下げたら、どれだけのお金が節約できるでしょう。食事道で国の医療費を減らすことができるのです。私も食事道に沿った正しい食生活を取り入れてから、この35年間、歯医者以外ほとんど医薬のお世話になったことはありません。ぜひ皆さんも試してみてください。

人間の体は一本の木と同じです。60兆個の肉細胞がその体を作っています。西洋医学は細かく専門が分かれています。目も鼻も口も肛門も胃も皮膚も全部ばらばらに診ます。それは木でいうと枝

葉を見ていることになります。部分部分が全体をつくっているという考え方で、病気を悪ととらえ、悪い枝葉があつたら切ってしまうという考えです。それに對し東洋医学は病気を善ととらえ、全体を一つとしてとらえます。だから枝葉の症状もすべて根に養分を与え、根本から治そうとするのです。

私は昔は体が弱く9つもの病気を抱えていました。いくら病院に行っても治療を受けても薬を飲んで治りませんでした。でも食事の改善で根から治療したら全部治ったのです。玄米の代用として玄米発酵食品を取り入れ動物性たんぱく質は肉をやめて小魚にかえ、大豆製品などの植物性に切り替えました。四季折々の野菜や山菜、海藻など日本の伝統食は素晴らしいです。世界一の健康食です。

適応食、身土不二、 一物全体食を

日本は戦後アメリカの食生活が入ってきて、今はそれが食の主流となつています。でもそのアメリカでは食の見直しが行われ、1977年マクガバン上院議員が日本食こそ正しい食事だとして、それを参考に食事指針ピラミッドを作成しました。それによると最もとるべきなのは穀物で、米、パン、パスタ、次に野菜・果物、減少すべきものは乳と乳製品や肉・魚類、そして最も減らすべきなのは

油脂と砂糖であるとしています。これを守ってアメリカは健康の改善が図られ、逆に欧米食を取り入れた日本の医療費は増え続けているのです。日本総合医学会でも50周年を機に日本の食事ピラミッド図を作成しました。体に一番いいのは穀類、次に旬の野菜・海藻類、3番目が豆類・種実類・魚介類。減らすべきものは油脂と糖分です。

『日本の長寿村・短命村』という本があります。著者の近藤正二先生が40年かけて日本の長命、短命といわれる村を1千カ所も訪ね歩いて健康長寿の原因を調べた本です。そうしたら長寿も短命もその村や町の食生活が原因であることが判明したのです。長寿村に共通する食は次の6つだそうです。まず1番目は大豆と小魚、2番目に未精白の穀物、3番目が野菜。特ににんじん、かぼちゃ、いも類です。4番目が山菜、5番目はゴマの多食、6番目が海藻ということです。

逆に塩分の取りすぎや白米の多食が短命に結びついていることも判明しました。白米は文字通りお米の「粕」です。こればかり食べて副食をきちんととらないと脚気になります。徳川の三代将軍・家光が脚気で死んだ最初の有名人と言われています。十三代・家定35歳、十四代・家茂21歳、その奥方の皇女和宮も脚気で亡くなっていきます。脚気の原因は白米です。それを突き止めたのがオランダの

エイクマンで、その功績でノーベル賞を受賞しています。脚気は明治・大正まで死病として恐れられていました。ところが最近また、この脚気が増えてきているそうです。皆さん、ぜひ白米に麦を入れたり胚芽米、そして玄米発酵食品を食生活に取り入れてください。

食は命なり。米を主食とする日本の伝統食こそ、食事道にのっとった正しい食事なのです。最後に、食事道の柱として提唱する食の三原則についてお話ししましょう。

まず1番目は人間の適応食をとること。ネコはネズミ、パンダは笹、コアラはユーカリです。人間の適応食は米、玄米です。歯は米を止めると書きまますし、米を食べると動く顔の部分をこめかみと言いますね。歯もほとんどが穀類をすりつぶすための大白歯と小白歯です。腸も穀物菜食用に長くなっています。三原則の2番目は身土不二。自分の住んでいる土地でとれた旬のものを食べようということです。3番目は一物全体食。米は胚芽のついている玄米を、魚なら丸ごと食べられる小魚を、大根なら根も葉も全部食べようということです。これが大自然の法則にのっとった正しい食事の原則なのです。

私は人一倍健康オタクと言われる。夏はどんなに暑くてもクーラーはつけません。散歩もしよっちゅうします。

今、世界で一番長生きなのは日本人。百歳以上が2万5000人だそうです。孝行したい時に親がいない時代になってきました(笑)。この2万5000人に一番多い血液型はB型だそうです。B型は情熱家タイプが多いと言われます。スポーツ界では長嶋茂雄、歴代の首相では田中角栄、芸術家の岡本太郎。みなB型です。人間は心に希望の太陽を持っている時は元気なんです。心が熱をつくるのです。心が燃えている方は元気なんです。

去年、私は最もノーベル賞に近いと言われている筑波大学の遺伝子学の大家である村上和雄先生と、笑いがいかに体にいいか話し合いました。村上先生によると生命の誕生は35億年前で、その時から今日までずっと遺伝子はつながっているのだそうです。ただ、遺伝子のスイッチがオンになっただけで、全部オンになっただけのすごい機能を果たすそうです。手っ取り早くオンにするための3つの方法をお話ししましょう。

三遊亭 歌之介師匠 特別講演

感謝のプラス志向

う。一番目は笑うこと。しょっちゅう笑っている人は元気なんです。2番目に感動すること。いくつになってもときめいている人は元気です。認知症にならないための2つの条件は、丈夫な歯を持つことと趣味を持つこと。食べ物をよくかみ、趣味を持ちましょう。そして3番目。人間は飢餓状態に持つていった時にスイッチがつかなくなるそうです。満たされ過ぎていく人はそうは長生きしていかないそうです。杉の木は枯れる前に実をいっぱいつける。最後に自分の子孫を残そうとする遺伝子のスイッチがつかない証なのだそうです。

健康だから元気じゃないんです。元気だから健康なのです。元気が先です。久しぶりに同級生にばったり会ったらまず「元気？」と言うでしょう。「健康？」と言いますか？人間は元気という気がなくなると危ない。元気はいつもつくっておかなきゃいけません。

一度お客様に言われたことがありますが、体がいいことばかりしているけど、運動はしているのか？と。目が覚めました。そこで5年前42歳の厄年を迎えた時、家

族の前で宣言したんです。「今年の8月4日に屋久島を1周走るぞ」。「なぜ屋久島？」「厄年だから」。「なぜ8月4日？」「は・し・るだから」。1周100キロです。3カ月訓練し、36度を超える日中を避け夜中にスタートしましたが無念のリタイア。島の人に最低2度ほどフルマラソンを走ってから戻って来いと言われ、本当に2度フルマラソンを走り、昨年リベンジしました。18時間52分。後半は歩きましたが、とにかく100キロ終わった。体は鍛えましよう、皆さん。

私は中村天風の哲学を学んで人生観が変わりました。「積極的な心が人生をつくっていくものだ。人生はその人の種をまいたように花が咲くのである」。私はこの「まいた種」とはその人の「思い」以外の何ものでもないと思えます。バスケットのプロ選手マイケル・ジョーダンが「ゲットイン(入れ)！」と言いながらシュートします。ボールに思いを込めるのです。思いが結果を招くのです。

私の大好きな話があります。アメリカのある青年の話です。彼は就職した会社が次々に6社も倒産し、池のほとりで落ち込み悩んでいました。しかしふと空を見上げ輝く太陽を見て、こんな暗い考えじゃだめだ、太陽のようにいつも明るい気持ちでいようと決意し、おれはやるぞーと石を池に投げました。水面に波紋が広がっていき

ます。それを見て青年は「これだ！」と、車のワイパーを思いついたので。青年の名前はワイパーです。もし彼が暗い気持ちのままだったら、池の波紋を見ても何も思いつかなかったと思います。悩みがあっても、心を明るく積極的に持っている時にのみ、大宇宙のプラスの力がどどんと体に入ってくるのだと信じます。考えの明るい人の方が元気なんです。心を積極的に持ちましょう。

笑っている元気になります。なぜか。笑っている時は肛門がしまるのです。体で一番大事なのは肛門です。死んだら肛門は開きます。うそだと思ったら試してみてください(笑)。なぜ笑うと肛門がしまるのでしょうか。笑った時、下腹に力が入るからです。息も出ます。下腹に力が入り肛門がしまると、自然と腰骨が伸びます。腰骨が伸びると人間の持つている気がへその下の丹田にびっと納まるんですよ。腹がすわっているというのとは丹田に気が入って納まっているということなんです。

それと指。指にも曲げていい指と悪い指があります。人さし指を曲げると「どろぼう」とも言いますが、肩に力が入ります。剣道をやっている方、竹刀を持つ時人さし指を曲げますか？ 伸ばして支え指とするでしょう。曲げていいのは小指です。きゃしゃですが握力が一番出るのが小指なのです。小指を曲げたらどこにつながるか。肛門です。北海道が生んだ大

横綱の千代の富士は前みつをとるのが早かったですね。小指が1本相手のまわしに入ると肛門がしまり、下半身に自然と力が入るので。だから踏ん張れる。

何か大変なことが起きたら、先ず深呼吸をして両方の肩の力をぬき、両手の小指を曲げましょう。そうすれば肛門がしまり、腰骨が伸び、丹田に気が入って的確な判断が出来るはずなんです。そして笑いましょう。笑うとほおの筋肉がゆるみます。筋肉がゆるむと血の流れがスムーズになります。下がった血を上にあげるポンプは足の力だそうなんです。だから腰を伸ばしてよく歩きましょう。歩くのも笑うのも血行をよくします。体に一番いいのは歩きながら笑うことです。気味悪がられるでしょうが、勇気さえあればだれだってできる健康法です(笑)。

笑っている時は息も前に出ますから呼吸もよくなります。息は前



プロフィール
三遊亭歌之介

- 本名: **野間 賢** (のま・さとし)
 1959 鹿児島県生まれ。
 1978 高校卒業後、三代目・三遊亭圓歌(えんか)に入門。前座名・歌吾(うたご)
 1982 4月、二つ目昇進。三遊亭きん歌となる
 1983 フジTV「らくご in 六本木」に最多出演。「田畑君」「松岡君」「野間家の人々」などの新作でTV界デビュー
 1985 若手演芸大賞最優秀二つ目賞を受賞。NHK新人落語コンクール入賞
 1987 5月、真打昇進試験に、新作「寿の春」で合格。10月、先輩18人抜きで真打昇進、入門9年目で大抜擢を受け、初代・三遊亭歌之介となる
 1990 鹿児島県より「さつま大使」の任命を受ける
 1991 国立演芸場 花形演芸大賞金賞受賞
 音源【爆笑120分～ばっばんとデンキンタマ】【爆笑120分パート2】【歌之介らくごパート3】【歌之介らくごパート4】、CD【B型人間】【笑うたらいかなぜよ!! 爆笑龍馬伝】、ビデオ【歌之介です!】【歌之介です! 第二弾】、映画出演【ひっとべ】がある

に出しましょう。前に出せなくなつた時に人間は息を引き取るのです。泣くのはすすり泣き。怒る時も息は吸っているはずなんです。怒った息には毒素が入っています。夫婦仲の悪い家の観葉植物はすぐ枯れてしまうそうですよ。ハブも怒ってかんだ時にだけ毒を出す。怒った時に毒素を出すのは生き物が持っているシステムなのだそうです。

人間の命の源は海中のアメーバです。波は宇宙の波動を受け1分間に平均18回寄せます。優しい気持ちになつている時の人間の呼吸は1分間に18回。海中時代のことをDNAが覚えていて証拠です。宇宙のエネルギーと人間の呼吸が合わさると熱エネルギーに変わります。36度の体温になります。この体温が臓器に伝わり臓器は倍に働くそうです。1分間の心臓の鼓動は72。これをさらに倍の144になると血圧の最高平均値。赤ちゃん

の1分間の脈拍数でもあります。さらに倍の288。ニッコリハハ。笑った方がいいんです。

赤ちゃんが生まれるのは満ち潮の時が多く、逆に人が死ぬのは圧倒的に引き潮の時だそうです。満ち欠けは29・5日。女性の月経とはほぼ同じ周期です。海という字には母が入っていますね。赤ちゃんのいる母の胎内の羊水は原始の海水とほぼ一緒だそうです。だから赤ちゃんは満ち潮に生まれることが多いといわれています。またアメーバのころから生命はゆっくり息をしながら生きてきました。だから息はゆっくりと長く出してください。

「長生き」です。それから笑顔。笑顔の多い方は出会いが広がっていきますよ。人生は出会いから始まります。行き詰まった時は原点に帰りましょう。きっと笑顔が出てくるはずですよ。つらく苦しいことが起こっても、その受け止め方、考え方ひとつで人生は変わります。起きた出来事が人生をつくっているのではない。人生をつくっているのはその出来事を受けとらえている自分の心なのだというのをどうか忘れないでください。

今日の私の話が皆さんの人生に少しでもプラスになるようでしたらうれし限りです。ありがとうございます。

食の安全と食育について



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

今、食に関して最も重要な事は、いかに食の安全、安心を確保すべきかという事だと思えます。又、最近、食の大切な役割である人の健康保護のため「食育」の重要性がクローズアップされています。昨年七月、新しく「食育基本法」が施行され、今後、あらゆる面での食育推進事業が広く道民に普及されようとしております。今回は「食の安全と食育」に関し、現状及び今後のあり方等を検討してみたいと考えております。

二、現状の問題点

- (一) 食の安全性に対する不安
不安材料は多すぎる。例えばBSE牛肉問題、輸入野菜の農薬問題、大型食中毒事件等があとをたたく一層不安を増巾させている。
- (二) 荒れる小学校(学校における子供達の異常)
- (ア) 朝礼でバタバタ倒れる。
(原因・貧血)
- (イ) 授業に集中できず騒ぎだす。

これら子供達に見られる共通点は、食が満たされていない事。コンビニ食(個食)もその原因の一つ。

三、これらを解決する食育とは

とにかく、食事に感動すること
が最高の食育であること。更に、食育の定義は、食べものを通じて食の安全と安心、健康、農業等の大切さを学ぶことである。更に、食育を学ぶ十項目の柱は次のとおりとなっております。

- (一) 食を楽しむ心を育てること。
(二) 正しい味覚を身につける事。
(三) 食べものと心や体の関係を正しく知り理解すること。
(四) 体に良い食べものを選ぶ知識を身につけること。
(五) 日本型食生活(和食)の良さを理解すること。
(六) 食の正しい情報を見分ける知識を身につけること。
(七) 基本的な調理技術を十分に習得すること。
(八) 食べもののつくられる過程を理解すること。
(九) 食を通じ、環境について考え

(十) 食べものの大切さを知り、自然の恵みに感謝する心を育てる事。

以上のことを小さい時からよりしっかりと躰として教えたり、体験させたりして、一人ひとりが食に対してより大きな関心を示すことにより、食の重要性、食の安全、安心の大切なことを十分に理解することのできる人を育ててゆく事が今後の大きな課題となります。

四、今、食育の重要性

子供達が、豊かな人間性をはぐくみ、強く生きる力を身に付けてゆくためには、何よりも「食」が重要である事は当然の事である。

食育は生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられており、今の時代、教育は食育からはじまると言っても過言でないと思えます。人に日常生活で食が何より重要である事は御承知のとおりです。それは、人の命をつなぐために決して欠かす事のできない大切なものだからです。しかし、残念な事に、そのことを十分に承知していながら、その大切な基本を十分理解されていない人が多すぎる様な気がしております。その大切な食育を特に小さい時代からよりしっかりと教え込んでゆきたいものです。それは、家族との楽しい食事の場で教える事が何よりも重要になります。しかし、現在子育ての中で、この大切な部分がすっぱり

と抜けていないでしょうか。特に世のお母様達が、食が人の命と直接つながっている事をしっかりと教えることなく、その大切な役割を自らついつい忘れたいのです。この重要な役割を捨てたり忘れたいしていると、大変不幸なことになります。とにかく、この大切な食育に、よりしっかりと目を開き、より一層、心して対処していただきたいものと念じております。更に、食育は、子供さん達はもちろん、人々の健全な心と身体を培い育てより豊かで優しい人間性と感性を育てる基礎となる重要なものであることを決して忘れることのない様にしていきたいものだと心から念じております。

五、今後、食育のすすめ方について

とにかく、食育への取組みのベースは家族であり、従って食育の場として、最初に家族での楽しい食事を拡大し、食に満足できる子供達を育てること。更に、学校、地域社会に食育を広げ、この日本の食糧基地にふさわしい食育先進地としてより早く育てあげてゆきたいものと念じております。当財団としても、新しい事業として食育をとり込んで人づくり等に協力して参りたいと考えております。

とにかく、この北の大地に食育の芽を大きく育て、食の安全、安心に自信をもった北海道の未来の実現に大きな夢を託したいものと考えております。(七月七日記)

『デトックス』で健康な体になろう！



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

あらゆる健康法が氾濫する中で、今最も注目を浴びているのが『デトックス(解毒)』と呼ばれる健康法です。現代に生きる私達は、ただ普通に生活しているだけでも添加物や農薬、排気ガスなど有毒な物質(毒素)を身体にためこんでしまっています。これらの毒素を排出し、私達が本来持つ力を取り戻すための方法をご紹介します。

◆「食べて」排出

食事は、家庭で取り入れる最も有効なデトックスです。ポイントが食材の選び方(無農薬や特別栽培の農産物を活用)、調理の仕方(野菜は水でよく洗う、湯通しをする)、食べ方(肉類を多食しない)です。特に玄米は体内の有害毒素を封じ込めるのに最適で、ネバネバした納豆・なめこや食物繊維の豊富な芋類は毒素を排出する作用があります。また、食べる時も唾液に解毒や殺菌作用があるので、よく噛むようにしましょう。

◆「飲んで」排出

水分を適切に取ることは、腸の働きと代謝効果を高め、老廃物を尿や便として排出し、汗をかくことで皮下の老廃物やストレスを体外に出してくれます。しかし冷たいものをとると、逆に代謝効果を

■参考文献
毒素排出ダイエット(学研)

下げますので注意が必要です。ミネラルウォーターや胃を刺激して腸の働きを良くする発泡水、カテキン効果で血液サラサラになるお茶などを取り入れましょう。

◆「休んで」排出

ストレスだらけの生活や疲れた体も毒素をためてしまうひとつの原因です。体脂肪を燃焼させる半身浴をはじめとした入浴法、ストレッチを解消するアロマセラピーなど、体を休めて毒素を排出しましょう。特別な時間を取らず、毎日の生活の中でリラククスしながら浄化しましょう。

◆「動いて」排出

体のゆがみも毒素がたまる原因で、ゆがみによる毒素の解消に最も効果的なのが体を動かすことです。軽度な運動は細胞呼吸を促進し、代謝アップにつながり、毒素を押し流してスッキリひきしまつた体になります。

私達が手に入れた生活の豊かさ、これと引換えに入ってきた添加物などの「人工合成化合物」が私達の健康を害する一因とも言われています。体の毒素を排出することで、健康な体を手に入れましょう。

食と健康元氣ツアー

6月22日(木)実施



食と健康の講演

した。その後は、新增築になった洞爺健康館に入り、ツアー特製の伝承的食文化にもとづいた「食事道膳」をとって頂きました。露天風呂入浴などしばし休憩のあと、岩崎理事長にミュージアムの雰囲気溢れるハイ・ゲンキギャラリーで「食と健康」の講演をして頂きました。帰路は昭和山に立ち寄り、バスの中でゲームを楽しみ、歌之介師匠のテープ、洞爺産リンゴの酢が景品として出ました。午後6時半、札幌に無事帰着しました。(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48名で、うち初めての方が32名でした。夜来からの雷鳴轟く雨も早暁にはやみ、8時半に札幌をスタートしました。洞爺自然農園のイチゴは、天候不順の影響も有りますが、粒自体は大きく甘みもありました。従来の宝交早生種の外に、今年試作している「けんたろう」という新品種のイチゴもでき、上品な甘みと酸味を味わうことができました。



イチゴ狩り



食事道膳を堪能

マイ・クッキング

財団法人 北海道食品科学技術振興財団

管理栄養士 阿部 久美子

Vol.23



アスパラガスのアスパラギン酸が疲労の回復を促します！

アスパラガスの焼き浸し

■材料 (4人分)

- アスパラガス (緑・白) 各4本
- 赤ピーマン・・・・・・・・・・1個
- ミニトマト・・・・・・・・・・4個
- かつお節・・・・・・・・・・適量
- 〈浸し地〉
- だし汁・・・・・・・・・・300cc
- 薄口醤油・・・・・・・・・・大さじ3
- みりん・・・・・・・・・・大さじ1

■作り方

- ① 浸し地は、鍋にだし汁、薄口醤油、みりんを入れ、ひと煮立ちさせてから冷ましておく。



- ② アスパラガスは、はかまを取

り、根元から1/3程度皮を剥く。ミニトマトはヘタを取り、十文字に包丁を入れておき、赤ピーマンは縦に4等分にする。

- ③ ②のアスパラガスと赤ピーマン、ミニトマトを Grill またはオーブンで焼く。
- ④ ①の浸し地の中に③の焼き上がったアスパラガスと赤ピーマン、ミニトマトを浸し、冷蔵庫で20分間程冷やす。
- ⑤ 器に3等分に切ったアスパラガス、赤ピーマン、ミニトマトを添える。残りの浸し地も少量かけ、かつお節を天盛りにする。

現在では春の食卓に欠かせないアスパラガスですが、日本には江戸時代に伝わり、実際に栽培され食卓にのぼるようになったのは、昭和になってからのことです。

アスパラガスには、白アスパラガスと緑アスパラガスがあります。品種の違いではなく栽培方法が異なります。日光をたくさん浴



びて育った緑アスパラガスは白アスパラガスより栄養価が高く、アスパラギン酸というアミノ酸も豊富です。アスパラギン酸は、新陳代謝を促し、タンパク質の合成を高め、疲労回復や滋養強壮に効果があるといわれています。また、穂先の部分には血管を丈夫にして動脈硬化や高血圧の予防に効果のあるルチンが多く含まれ、カロテン、ビタミンA、B₁、B₂、C、Eなども豊富です。白アスパラガスにはビタミンCがほんの少し含まれる程度ですが、クリーミーな歯触りと風味が魅力です。

平成18年度 料理教室のご案内

年度行事として開催しております料理教室ですが、今年度の日程が決まりました。はじめての方もこの機会に是非、ご参加ください。男性の方もどうぞ。会費は500円です。

※1回目は終了しておりますので、2回目以降のご案内となります。

○ 日程・内容

第2回 8月9日(水) 10時～13時
「血液さらさらデトックスメニュー」

第3回 9月8日(金) 10時～13時
「腸内環境を整え、善玉菌を増やそうメニュー」

○ 会場 札幌市男女共同参画センター4階料理実習室

○ お問い合わせは阿部・南部まで

TEL 011-736-3000

編集後記

平成17年7月15日に食育基本法が施行されました。食育の国民への浸透を図るため、今年から毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日とすることが定められました。

日本の伝統的食文化にはお茶わんとおはしで主食としてごはんを食べ、魚介類や野菜をおかずにして来たという長い歴史があります。ご承知のとおり、日本食は海外でも健康食と言うことで評価されています。今年は6月1日(木)に洞爺自然農園で岩崎理事長・農園スタッフによりさらさら397の田植が行われました。この初穂は9月30日(土)の収穫祭で奉獻され、当日実施の秋の「食と健康元氣ツアー」の昼食に供されますので、是非ご参加のうえご賞味下さい。

お米の消費がここ30年間で半減しているそうですが、お米は保存性が極めて高く、そのまま食べるので添加物等の化学物質もまったくない必要のない日本の気候に合った最高の主食です。ちなみに、道産米のさらさら397、ほしのゆめの評価はうなぎのぼりで、全国ブランドの「コシヒカリ」、「あきたこまち」と並ぶ「A」ランク評価で、道民にとって手に入れにくいものになりました。

(梅原)



この広報誌は、エコマーク認定の再生紙を使用しています。



この広報誌は、大豆油を使用したインキで印刷しています。