

輝

かがやき

No.30
Aug.1.2008

発行/
財団法人 北海道 食と健康財団
〒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
TEL(011)736-3000 FAX(011)736-3003
<http://www.hokkaido-fst.or.jp>
印刷/幡本印刷(株)

医療費抑制、
食生活の改善から

第14回 食と文化フォーラム
和食の良さ見直し
真の健康へ
食卓が家族の原点

医療費抑制、 食生活の改善から



財団法人 北海道食と健康財団 理事長 岩崎輝明

暑中お見舞申し上げます。

新渡戸文化学園短期大学学長の中

原英臣氏(医博)は正論懇話会で「健

康に関する意外な話」と題して講演

し、国民医療費が一兆円ペースで増

え続けていると指摘、生活習慣の改

善が医療費の抑制につながることを

強調する。中原氏は米国が1970

年代にガン対策の国家プロジェクト

を立ち上げ、ガンや心筋梗塞の発生

率を抑制した成功例を紹介した。

氏によるとアメリカは1994年

からガンの死亡率が確実に減り近年

では年率2%ずつの減少が続いてい

るといふ。更に心筋梗塞はこの30年

間で $\frac{1}{3}$ に減少した。一方、日本はこ

の30年間でガンは3倍に心筋梗塞は

1.6倍に上昇したという。その上で「一

日一皿の野菜摂取を増やすだけで、

大腸ガンの少なかったかつての日本

に戻す事ができる」と述べ、「こう

した政策をとった上で、医療費が足

りないのなら後期高齢者医療制度を

導入すればいい」と語った。30年前

のアメリカは、肥満や心臓病、ガン

をはじめとする慢性病、そして精神

的退廃や犯罪も多くて深刻な状態だ

った。

そんな折り上院栄養問題特別委

員会のマクガバン氏が委員長に就任

し、これらの原因究明に乗り出し徹

底調査を行った。その調査は、19

75年から1977年の足かけ3年

に及んだ。この3年間に亘る調査報

告は5千ページに及ぶものでマクガ

バン報告として有名だ。この内容と

は文明先進国におけるこれらの文明

病は不自然で間違った食生活であっ

た。これらの多くは最も豊かで栄養

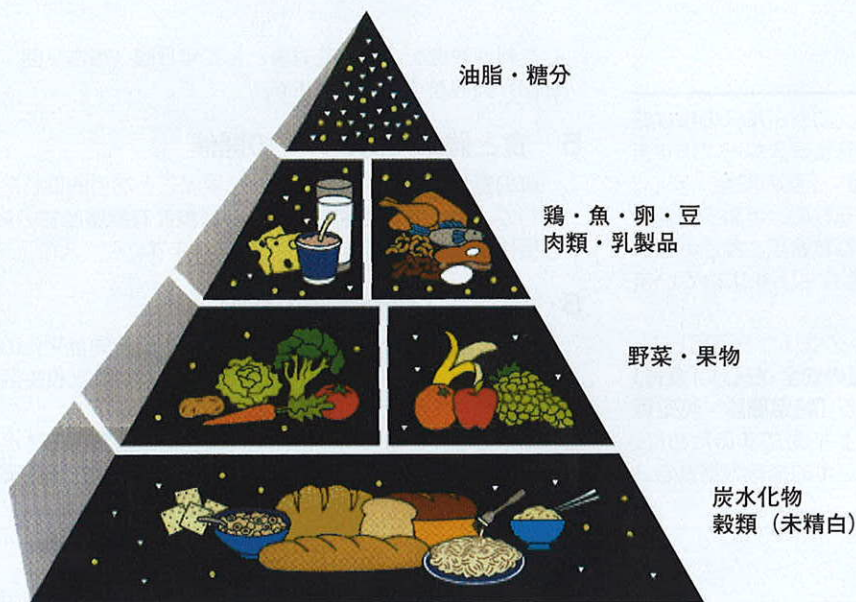
に富んでいると思われる肉食や

牛乳や乳製品、脂肪、油と砂糖を主

とした文明食に依るもので、これら

～慢性病を減らした～

アメリカ型食事ピラミッド



The Food Guide Pyramid
(アメリカ農水省)

を食原病と断定した。そしてこれらの健康の諸問題は食事の改善で予防も改善も可能とし、合衆国食事改善目標(食事指針ピラミッド)を作成して国民に食改善を呼びかけた。キヤンペーンをはっての呼び掛けが今

日その成果に結びついているといわれる。皮肉にも食事指針ピラミッド作成で理想的として見本にされたのが日本型の食生活だったという。ピラミッドの内容として、一番下の多く摂るべきものとして穀物(米、

パン、パスタ)類となっている。更に今ではその穀物は未精白のものとなっている。その次野菜と果実、蛋白質と牛乳や乳製品は減らす。最も減らすべきものに脂肪と油、そして砂糖となっている。

人は食べもので血液を生み、その血液が60兆個もの肉体細胞を養い、代謝させている。この事を思うと私達の食べものこそ健康や命と直結している事がわかる。中原学長もこの点を医学者として鋭くついている。多くの生活習慣病に対し、食事を直さず、対処療法ばかり続けているのは穴のあいたバケツで水を汲んでいるのと同じでいっこうに解決できず結果は病気が増えて医者が足りない。医療費が足りないとなるのはあたりまえ。今こそアメリカの食改善に習って世界が認めるお米と大豆、旬の野菜と魚介類を中心とした日本の伝統食で元氣な日本に戻し、医療費を削減させたいものです。

理事会・評議員会

財団法人北海道食と健康財団の平成20年度一回理事会・評議員会が5月20日(火)に市内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「当財団も平成19年度は活動も活発なものとなり、14回目を迎えた恒例の食と文化フォーラムは元長野県上田市教育委員長の大家貢先生をお招きして、食事が子供たちを変え、非行も激減するというご講演をしていただき、参加者も過去最高の560名となりました。ラジオでの広報活動も17回放送し、理事の方々に出演していただき、大変好評でした。地方での食と健康フォーラムも夕張、留萌、洞爺湖町等では初めて自治体とも共催ができ、当財団の活動も成果を上げてきたと言えるのでは」と挨拶があり、議事に入りました。議題の主なものは、平成19年度の事業と決算、平成20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20年度 事業計画

基本方針

現在、BSE、鳥インフルエンザや、ノロウイルスの様な感染症による食中毒の多発、冷凍食品への農薬混入など、ますます「食の安全と安心」がゆらいでいます。「食の安全・安心」は健康の保護のための第一条件ですが、それにとどまらず消費者はこれまで以上に豊で、健全な、すなわち適正な食品の選択と伝承されてきた食の文化に満ちている食生活を求めています。

本年は、今迄に蓄積してきた当財団のノウハウを活用して、今日的課題としての「食品の衛生」「食品の安全・安心」「食育」の推進と平成20年4月からスタートする「特定健診・特定保健指導制度(メタボリック症候群対策)」に対応するために、個人の食生活・生活習慣の改善に関する基本的情報の提供の2点に注力してまいります。

事業計画

1 調査研究

食品衛生・食品の安全及び「食育」に関わる書籍・資料の更新および収集と特定健診制度(メタボリック症候群対策)の関連資料の収集と情報収集のために研修会等に参加し、財団事業の推進に活用していきます。

2 会報の発行

食品衛生、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(1月と7月)発行し、無料で賛助会員、大学、自治体、一般道民に配布します。

3 食と文化フォーラムの開催

食品の安全性や正しい食生活と健康のあり方について、第15回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。

平成21年3月上旬に実施予定です。

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5回(市内3回、市外2回)開催を予定しています。

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した事業として、食に関する健康講座、自然食と有機農産物の賞味・収穫体験事業等を6月と9月に実施します。

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、料理教室及び、食品の安全性と食生活の改善に関する食育講座を実施します。

地方自治体との共同開催、地元食生活改善関係団体と連携していきます。ラジオ放送による広報活動も引き続き実施します。

7 ホームページの運営

ホームページについては、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内容を充実してまいります。

本年度からは財団の事業報告、収支決算書等及び事業計画、予算書等もホームページ上でお知らせしていきます。

*アドレス <http://www.hokkaido-fst.or.jp/>

8 「食と健康通信」の発刊

2008年4月にメタボリック症候群の特定健診制度がスタートし、食品衛生、食育の他に生活習慣病に関する情報提供を一層強化する必要があります。3月、9月の年2回発行します。部数は各々3,000部を予定しています。

9 賛助会員の増加

「食と文化フォーラム」、「食と健康元氣ツアー」や「料理教室」の開催をはじめとする機会を活用して、また広報誌「輝」、「食と健康通信」の配布やホームページなど多様な媒体を生かして、賛助会員の増加を図ります。

10 食生活指導

電話や各種機会を活用して食生活の指導を実施します。

第14回 食と文化フォーラム



第14回食と文化フォーラム「北からの発信―食卓から新しい風を―(毎日新聞社・財団法人北海道食と健康財団主催)が、3月22日、会場の札幌グランドホテルに560人を超える参加者を集めて開催されました。岩崎輝明・財団法人北海道食と健康財団理事長による挨拶講演と、大塚貢・元長野県上田市教育委員長が学校給食の改善に取り組んだ体験談を基に行った基調講演、4人のパネリストを迎えて「食卓の改革」をテーマに実施したパネルディスカッションの様相を紹介します。



和食の良さ見直し 真の健康へ

財団法人 北海道食と健康財団理事長 岩崎輝明

このフォーラムも14回となりました。会場には第1回からずっと参加されている方もいらつしやり、感謝でいっぱいです。

今日は大塚貢先生に基調講演をお願いしております。先日、先生からジャーナリストの櫻井よしこさんを紹介いただきました。櫻井さんは、日本を立て直す食事の先生は大塚先生だとおっしゃっていました。先生は、長野県真田町の教育長をされていた時に、荒れた教育現場を学校給食の改善を通してよみがえらせた方です。

先生の基調講演の前に、私から日本総合医学会の会報に載っていたある話を皆さんにご紹介したいと思います。私が理事長を務める日本総合医学会は昭和29年に発足し、以来53年間、食事で生活習慣病の予防や治療に取り組んでいます。これは学会に属している食養学院の食養指導士の方が寄

稿した文です。

娘と結婚したA君は短気で
すぐ怒鳴りキレやすい。

好き嫌いの激しく、肉、菓

子パン、清涼飲料水などが大好きで、野菜、味噌汁、納豆が苦手。風邪をひきやすく、腰痛なども起きやすかった。子供は2人も重度のアトピー。無農薬の米、野菜、天然素材の衣服などで治していったが、娘も限界で離婚も考え始めていた。そのころ私はA君に食べ物の話をした。食べ物は栄養だけじゃなく波動も一緒に体に入る。肉食動物は気が荒くなる食べ物を取る弱肉強食型波動。草食動物は群れを作って助け合うお互い様の波動。同じ波動の方が相手を理解しやすいから仲良くなる。A君も家族や子供たちと同じものを食べないとうまくいかなくなるよ。するとA君は、自分が好き



岩崎輝明

1944(昭和19)年札幌市生まれ。72(昭和47)年(株)玄米酵素設立、代表取締役就任。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、札幌北ロータリークラブ幹事、(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を歴任。財団法人北海道食と健康財団設立、理事長就任。2007(平成19)年NPO法人日本総合医学会理事長に就任。著書に「自然法則で健康に生きるpart2食事道のすすめ」など多数。

な肉や菓子パンは子供をまたアトピーにするから、自分が食べ物を食べるしかない、翌日から大嫌いだっただ味噌汁や納豆を食べ始めた。すると性格が変わってきて、風邪もひかず腰痛も治まってきた。家族にも優しくなり、子供も「前のパパに戻らないでね」と言っている。

どうですか、皆さん。日本中が和食の良さを見直し、積極的に取り入れたら家庭内暴力やいじめ、育児放棄なども減り、今よりずっと平和になると思います。今日はそうした会でございます。ご期待下さい。

食育で変わった教育現場

元長野県上田市教育委員長 大塚貢

皆さん、こんにちは。私は平成9年に長野県真田町に教育長として就任し真田町が合併して上田市となった平成18年には上田市教育委員長に就任、任期を満了し退職しました。今日は真田町で教育長を務めていた9年間を中心にお話しします。

真田町は軽井沢と長野の中間に位置し、冬はスキー、夏はサッカー、ラグビー、陸上が盛んな所で、真田幸村が生まれ育った所です。小学校4校、中学校が2校で児童・

生徒数は約1200人。ここ5、6年は警察の調べで万引きも含め非行・犯罪はゼロです。いじめもなくなってきたとおり、不登校も極めて少ない。また全国の学力テストを見ても、国語・数学・英語のどれをとっても全国の平均値よりかなり高く、学力の低いランクの子がほとんどいません。でも塾へ行っている子は小学校では10%など全体的に少ないのです。つまり学校教育でこれだけの成績を上げているのです。

でも私が就任した

当時、学校は荒れ大変な状態でした。オートバイが2カ月に二十数台盗まれ、深夜の暴走、無免許、スピード違反。公衆トイレを造ってもオープン初日に壊されるなど町の公共物が次々に破壊されました。学力も

低かったし、不登校も非常に多かった。

そこで私はまず、各学校の授業を全部見て回りました。授業はつまらなかつたですね。これを黙って聞いている子は大変だと思います。学校にいる子はまだいい。エネルギーを持って余した子は学校から抜け出し、空き巣や恐喝。その次にエネルギーのある子は喫煙やいじめです。ところが先生たちは子供が悪い、親が悪いと言っている。私は全校の教員を集めて「こんな授業をしていたら民間ではクビだ」と言いました。

そこで心ある先生方が授業改善に取り組んでくれて、研究事業を徹底的にやるようになったのです。年齢など関係なく厳しい意見が出ますから、変わらざるを得ないですよ。私が見ても分かるいい授業をするようになってくれました。

でもそれでも学校は荒れる、キレる、いじめ、非行、無気力な生徒がいます。その原因は何であるか。私はその一つに食があると思いました。

そこで学校や県で行う陸上競技大会や球技大会などの時に、早朝からコンビニの前



大塚貢

1936(昭和11)年長野県生まれ。60(昭和35)年に信州大学教育学部を卒業。中学教員を経て、都内ビル・マンション建築会社に就職。その後、長野県で、教育委員会指導主事、中学校教頭、中学校校長、真田町教育長、上田市教育委員長等を歴任。近年、最も成功したと評されるその教育改革は、各種マスコミでも取り上げられている。

キレやいじめ：原因の一つは食に 天然食材で給食改善

に立って張り込みをしました。すると寝ぼけ眼の母親が子供と来て、コンビニで売っている出来合いのお弁当や菓子パン、ジュースなどを買っていく。一人一人について調べてみたら、ほとんどがキレたり無気力、非行を繰り返す子たちだったのです。

次にその子たちの食を調べてみると朝食を食べていない子が多かった。それから2週間ほどかけて全部の学校で食の調査をしました。するとやはり朝食を食べない子に問題を起こす子が多かったのです。食事をしていてもその中身を見ると栄養の偏ったものばかり食べている子が多く、カルシウム、ミネラル、亜鉛などがほとんど取れていない。血管を軟らかくしたり血をきれいにする、自己コントロールをする前頭葉に効く食べ物が多く取られていない。これではダメだと思いました。

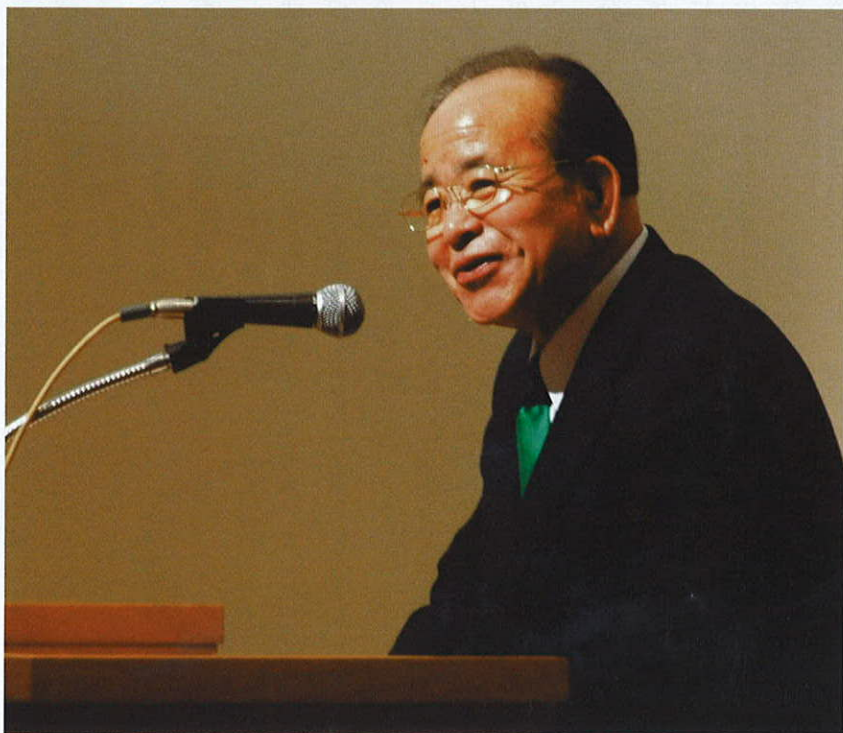
そこで母親たちに何とか食の改善をしてほしい、バランスのある食事を取らせるようにはしてくれと頼みましたが、全くその気がない。特に非行を起こす子の母親の関心が薄い。また、そういう親は子供への指導力も弱いのです。お弁当も作らずコンビニの出来合い弁当を買うお金だけを渡している、子供は親を金をくれる財布としか思

わなくなり、親子の絆は切れてしまう。だから言うことを聞かなくなるのです。

結局、まずは学校給食から切り替えていかなければと考えて、主食をパン食から米飯給食にして魚を多くしました。ところが先生や親、子供たち、食材供給ルートなどから、ものすごい反対を受けました。補助金も出さないと言われました。そこで農協に協力を依頼して地元の低農薬の米や野菜、大豆製品を入れてもらい、反対を押し切るために何度も試食会を開きました。

栄養士も本当によくやってくれて、イワシの甘露煮など頭の中から食べられるメニューを考え、栄養分などについて先生方に説明してくれました。そうやってだんだん米に切り替えていったのです。

今は米飯に、月に15、16日は魚です。肉は家庭に任せて、頭から骨まで食べられる魚ばかり。それから煮干しや白魚などを毎日手のひらにいっぱい食べさせました。そこからカルシウム、ミネラル、亜鉛、マグネシウムなどを取ります。また外国産のも



のは一切使わず天然の食材だけを用い、ハム類なども合成着色剤の入っているものは避け、肉も魚も国産に指定しました。血をきれいにするギャバが含まれている発芽玄米も取り入れました。その結果、高脂血症、高コレステロール、高血圧の子がほとんどいなくなりました。今、日本の医療費は日本の税収40兆円と同じくらいかかっていきます。でも真田町のような対応をしていけば生活習慣病にかかる可能性も低くなり、医療費も減らしていけると思います。

心の教育とバランス取れた食事 非行・犯罪ゼロにつながる

近年、食の偏りから自己コントロールが出来なくなっている子が増えています。神戸で起きた「酒鬼薔薇聖斗」を始めとする子供による異常な事件が相次いでいますが、私はそのたび現地に行って、ご近所や家族の話聞いています。すると、肉食中心だったり子供の好きなものばかり食べさせていたり、バランスが取れていない食事を取っていることが多いのです。



では大人はどうか。私は大人が起こした異常な犯罪があった場所へもよく行きます。すると、大阪・池田小学校の児童殺傷事件を始め、そうした凶悪事件の犯罪者にはコンビニの出来合い弁当やカップ麺などを主食にしていた例が多いのです。バランスが取れていないのです。

もう一つ、心の教育が挙げられます。異常事件を起こした生徒が通っていたほとんどの学校は、6月でも花一輪咲いていない、グラウンドは草だらけ、玄関には植木鉢が捨てられ草が生えているなど、整備はされていても学校が潤いや癒しの場所になっていないのです。家庭に問題があっても、学校で心を育ててくれるといいのですが、心の潤いが沸いてくる指導が学校で成されていないのです。

真田町の学校には花があふれています。荒れていた時代にはやはり花一輪ありませんでした。学校に頼んでも時間がない、植える場所がないなどやる気がなかった。だから新しい校長や教頭に来てもらって、花を植えさせたのです。そうしたら、子供は本当に花を大事にするようになりました。



学校が休みの日でも、アブラムシを捕ったり一輪一輪に水をていねいにあげたりしています。命あるもの、美しいものを育て、大事にする心を持った子が育っているんですね。そしてバランスの取れた食事から、キレる子、いじめる子がいなくなってきました。学習意欲も湧いてくる。これが先ほど述べたように万引きを含めた非行・犯罪ゼロにつながるのです。

「食卓の改革」

食卓が家族の原点

理想的な食べ物

日本の伝統食にあり

学校法人池上学園理事長 池上公介

岩崎輝明理事長

気が病むと書いて「病氣」、気が元に戻ると「元氣」です。気は本来、中に米を入れて「氣」と書きました。米は元気を作る元ですね。これから食の大切さについてのディスカッションを行います。最初は教育者の池上先生

からお話しいたします。

池上公介先生

私はかねがね人間は食べ物で化身である、食べたもので構成されていると考えています。日本にはかつて素晴らしい伝統がたくさんあったのに、敗戦ですべて否定されてしまいました。一番大切だった伝統食も失われていきました。日本人はそれに気付かなかった。その素晴らしさに最初に気付いたのはアメリカです。70年代のアメリカは生活習慣病が増え、子供による犯罪の凶悪化、低年齢化が問題になっていました。調査をしたら原因は食べ物にあると分かった。では理想的な食べ物は、ということ



池上公介

1940 (昭和15) 年札幌市生まれ。中学浪人予備校「池上学院」、学校法人「池上学園」池上学院高等学校開校。小中高生から大学受験科までトータルな個別指導教育を展開。「叱り方の極意」(ファーストプレス社) など著書多数。

で見つけたのが日本の伝統食だったので。これが77年に出たマクガバンレポートです。しかし日本の食は反対に西洋食に流れています。

ここで英語の勉強をしましょう。雌牛は「COW(カウ)」、雄牛は「BULL(ブル)」。では、私たちが食べているステーキになる牛は何と言うでしょう。これは「OX(オックス)」と言って、生まれてすぐの雄牛を去勢したニューハーフなんです。それを狭いオリに入れ、運動をさせず、ぶくぶく脂肪だらけの最悪の状態にして出荷しているのです。老牛は雑肉となり、コンビーフなど薬品を使って



美しく見せて売っています。フォアグラだって肝硬変ですよ。それをおいしいと食べているわけです。

私たちはそういうことを分かったうえで、子孫に伝えていかなければならないのです。私たちに一番大事なことは、次

の世代に日本の食生活を通してありとあらゆる日本の文化を伝えていくことだと思っています。

医者は病気を探す人

健康づくりは自分で

医療法人財団夕張希望の杜理事長

村上智彦

岩崎

かつてアメリカは肥満、心臓病、がんがまん延し、精神も退廃し治安が悪化していました。そこで3年間200億円をかけて調査した結果、食源病と分かり理想的な食事のひな形として日本食を選んだのです。今、アメリカでは生活習慣病が改善され、逆に日本がかつてのアメリカ型になってしまっています。次は予防医学の権威、村上先生です。

村上智彦先生

長野県は日本で一番平均寿命が長くて医療費が安い地域です。でも長野に病院がたくさんあるわけではありませぬ。夕張は病院も破綻して可愛そうと言われますが、じゃあ一番長生きなのは、日本で一番先端医療が進んで大学病院が多い東京ですか。健康と病院は別です。医者は病気を探す人たちであって、健康にする人たちじゃありませんよ。

聖路加国際病院の96歳になられる日

野原先生は、食べ過ぎない、よく動く、くよくよしない、生きがいを持つ、この4つが長寿の秘けつと言っています。昨今、医療崩壊、コンビニ医療と言われますが、皆さん病院への期待が大き過ぎませんか。脳外科に行っても脳卒中は減りません。でも1日5杯以上の緑茶や水分を摂るだけで脳梗塞は半減するという厚生労働省のデータがあるのです。長野県ではご飯、大豆製品、野菜を十分に取っているだけですよ。

病院とは病気を探す所であって、健康になるところではありません。病院へ行くより食べ過ぎない、運動する、何より禁煙することです。北海道は医療費が日本一高い。健康を医療に丸投げする地域

は破綻します。これは夕張が証明している。でも今、夕張は再生に向け頑張っています。

最後に医者立場から、医療を過信しない、ウォンツとニーズを区別して欲しいと言いたい。夜中に病院へ行き不安を解消したい、これがウォンツ。本当のニーズは命を守るためにきちんと救急を整備する、健康づくりをすることです。それを間違えると北海道が破綻してしまうのでは、と心配しています。

最後に医者立場から、医療を過信しない、ウォンツとニーズを区別して欲しいと言いたい。夜中に病院へ行き不安を解消したい、これがウォンツ。本当のニーズは命を守るためにきちんと救急を整備する、健康づくりをすることです。それを間違えると北海道が破綻してしまうのでは、と心配しています。



村上智彦

1961(昭和36)年、北海道枝幸町(旧歌登町)生まれ。金沢医科大学卒業後、自治医大に入局。旧瀬棚町診療所所長に就任し肺炎球菌ワクチンの公費助成等予防医療と地域包括ケアを実践。医療法人財団「夕張希望の杜」夕張医療センター長就任。

食事は五感で味わう

必要な栄養の把握を

管理栄養士/レシピエール主宰 中根知子

岩崎 一病息災と言いますが、病気とは自分の生活の間違いを教えてくれるありがたいメッセージですので、自分で改善していけばいいんですね。次は紅一点の中根先生です。

中根知子先生 健康とは食、運動、休養が3本柱と言われます。メタボリックシンドローム予防のために厚生労働省から運動の指針が出ていますが、これはかなりきついです。一番いいのは食を変えることです。でも極端に食事を制限してもストレスがたまりまですし、ストレスはダイエットの最大の敵です。

「こけこっこ症候群」という言葉をご存じですか。①一人で食べる「孤食」②朝食を抜く「欠食」③家族でバラバラのものを食べる「個食」④決まったものばかり食べる「固食」。これが今、子供の間で広がっている食の問題です。原因はお母さんが忙しくなったことと、コンビニの普及です。食は、楽しんで食べるということが一番必要なことです。何をどう食べればいいのかは個々に違います。年齢や運動量で必要なエネルギーも変わります。自分に必要な栄養は何

かをきちんと把握しなければなりません。そして3日間、1週間のトータルで食の量や中身のつじつまを合わせ調整するといひでしょう。

食事は五感で味わう

と言います。まず見た目。おいしそうと感じると食べ物が入って機能的に働く率が上がるそうです。次に音。食べ物がかむ音や調理の包丁の音。そして香り。冷凍食品ではなかなか香りは作れません。次に適切な温度で食べる。最後に舌で味わう。そうすれば楽しい食卓になるのではないかと思います。つまりは、自分の健康は自分で守るしかないということ。自分の体ときちんと相談して食べ物を考え、自分で健康を作っていくのが一番なのです。

岩崎 まさに食育ですね。明治の文豪村井玄斎は、新鮮な生のもので天然に近く、寿命の長い組織のいびつな若きもの、取れた場所が近く刺激の少ないものを取りのが食物の原則と言っています。次に大



中根知子

1964(昭和39)年生まれ。札幌市在住の5年間、道産食材の旬を味わう料理教室や食セミナーの開催、農作物の取材、北海道独自認証制度委員会委員、北海道テレビ「イチオシ!健康厨房」で簡単健康レシピを紹介するなど、健康は食卓からをテーマに活躍。現在予防医療事業において、メニュー開発、栄養指導を担当。

塚先生に基調講演の補足をお願いいたします。

大塚貢先生 真田町ではここ数年万引きもないと言いましたが、実は大人の犯罪も半減しています。子供たちが食の改善を受けて自己コントロールできるように育ち、大人になっても衝動的な行動を慎めるようになったからではないかと思えます。

もう一つ、家庭の食の変化があります。食育フォーラムを毎年1、2回やるので親も勉強するようになったのです。インスタントものをあまり買わない、成分をチェックする、虫食いの野菜も買うなど、親の意識が変わって、家庭の食事も栄養バランスが取れて素材を生かしたものに変わってきました。これが、大人の犯罪



半減につながったのではないかと思いきや、医療費の高騰や凶悪犯罪が増加している今こそ、国がもっと本気になって食を根本から変えていく努力をしてもらいたいですね。

岩崎 良い人と書いて「食」、食は命なりです。易聖と言われた観相家の水野南北は食事を見ればその人の運命が分かる、

とまで言っています。では最後に食のアドバイスやメッセージをお願いします。

池上 こういう話を理解している親と分らない親との格差が広がっています。食卓が家族の原点です。同じ食卓で同じものを食べることでコミュニケーションも生まれます。もう一つ大事なものは小食です。卵を産まなくなった鶏にエサを与えないと、また元気になって卵を産むそうです。人間も同じです。腹八分目を心がけましょう。

最後に、私たちの先祖は食を始めとする素晴らしい文化をたくさん残してくれました。どんどん掘り起こしていきましょう。

村上 健康に大事なものは食事や運動で、病院を造ることではありません。北海道の食の自給率は180%、日本で唯一高い地域です。環境も含めて健康になれる材料がたくさんあります。なぜこの環境を生かせないのか。せっかく自給率が高いのだから自分の土地で取れたものをしっかり食べて健康になりましょうよ。今の北海道は残念ながら医療費、禁煙率の高さは日本一です。でも改善できるはずですよ。北海道をよくするために一緒に頑張ります。

中根 今、産婦人科の食事の改善に取り組んでいます。貧血の妊婦さんに鉄分をどう取らせるか。プルーンが食べられなければ、ヨーグルトに入れる、だめな

らジュースにする。栄養士はそうやって常に方法、アイデアを出していかなければいけません。予防的な医療を目指すのが栄養士ですので、何かあったらどんどん彼らに投げかけて答えをもらって下さい。そうすることで彼らも勉強します。最後に北海道は本当に食に恵まれた場所です。大切にして下さい。

大塚 今、食育という言葉がこれほど叫ばれていても、食の改革は難しいものです。真田町から他の町に転任した栄養士が給食の改革に取り組んだところ、先生、子供、親から猛反対されノイローゼ気味になってしまいました。食に対する意識を変えていくには、皆さん自身が立ち上がらないとだめだと思います。ぜひお願いします。

岩崎 古来から日本人は歯に沿った食を取ってきました。歯は米を止めると書きまします。その左に口を書いて「噛む」。前歯の8本は野菜を食べるのに適し、食物繊維をかみ切る犬歯もあります。米と野菜、海藻、山菜、豆類それに少量の肉と魚でいいのです。そういう食事を日本人は取ってきました。

それが60年前から徐々にアメリカ型の食生活に変わり、生活習慣病が増加してきたのです。そして人が乱れ、国や社会が乱れてきました。今こそ、食は原点に戻すべきだというのが今日の結論でございます。ありがとうございました。

水で健康生活しませんか？

財団法人 北海道食と健康財団 管理栄養士 南部 朋子

「水」は体を構成する成分の中で最も多い割合を占めています。血液をはじめ、皮膚や筋肉、臓器、骨などあらゆる部分に分布しています。

水は、食事や飲料として体内に摂取されるほか、栄養素の代謝過程でエネルギーを発生するときにもつくられます。一方、体内の水は、尿や便、呼吸、汗となって排泄されます。体内の水分は、発汗が多いと尿量が減り、水分を多量にとると尿量が

体内の水の出納 (成人1日当たり) (単位 ml)

体に入る水		体から出る水	
食べ物の水分	1,000	尿	1,500
飲料	1,200	汗	700
代謝水*	300	呼吸	300
合計	2,500	合計	2,500

*糖質、脂質、タンパク質がエネルギーになるときに出る水のこと。

増加して、常に一定に保たれるように調節されています。

体重の約1%の水分が失われると、のどが渇き、不足を補う仕組みが働きます。また、極度の発汗、下痢、嘔吐、出血などで水分が多量に失われると、頭痛や食欲不振、脱力感などの脱水症状が起こります。水分が体重の10%ほど失われると、筋肉のけいれんや意識の混乱を起こし、腎機能が失われ、20%以上では生命にかかわってきます。

このようなことから、特に暑い夏は水分補給が欠かせません。それではどのように水を飲めばよいのでしょうか。

正しい水の飲み方

- ・1日1.5リットル
- ・常温
- ・少しずつ飲む

先ほどの表にもありましたが、1日に1.2〜1.5リットル程度は水分をとる必要があります。しかしコーヒーや紅茶、緑茶などカフェインが多

い飲料は水の量とはカウントしません。カフェインは利尿作用があり、体から水分を出す力が強いからです。麦茶などノンカフェインのものであれば、水分にカウントしても大丈夫です。

水は腸管で吸収されますが、小腸のまわりは血管が集中しています。冷たい水では小腸周辺の血管が収縮し、吸収の妨げになるので、常温で飲むのがベストだと言われています。

また、一度に大量に飲むのではなく、数回に分けて少量ずつ(150ml)とる方が無理なく吸収できます。

軟水と硬水の違い

水は硬度によって軟水と硬水の2種類に分けられます。

硬度というのは、水の中にとけているカルシウムとマグネシウムの量から算出したもので、一般に硬度100以下を軟水、100以上を硬水と言います。

日本の水は軟水が多く、カルシウ

ムやマグネシウムの含有量が少なめ。そのため、味にクセがなく飲みやすいのです。ヨーロッパに多い硬水は少し癖のある独特の味がありますが、お通じなどに効果があるとも言われています。

水道水をおいしくする方法

水といえばミネラルウォーターを想像しがちですが、水道水でも構いません。水道水を利用するならば、備長炭や竹炭などを一晩つけておくと、炭に吸いた無数の穴が浄水してくれ、塩素もカットできます。

炭酸水で血行促進

炭酸水とは、二酸化炭素が含まれている水のこと。よって、炭酸水を飲むと、その二酸化炭素とともに血中に取り入れることとなります。血中の二酸化炭素濃度が高くなると、体は酸素の濃度を上げようと血流量を増やし、血行が促進されます。

まとめ

このように体にとって欠かすことのできない水。今回の話を参考に「水で健康生活」はじめてみませんか？

参考文献

日経ヘルス2008年7月号 (日経BP社)
栄養の基本がわかる図解事典 (成美堂出版)

財団法人 北海道食と健康財団 管理栄養士 阿部 久美子



ナスと白アスパラガスの和え物

1人あたり96kcal

■材料 (6人分)

ナス	6本
白アスパラガス	3本
キヌサヤ	50g
〈あえ衣〉	
だし汁	½カップ
白味噌	大さじ3
練りゴマ(白)	大さじ2
醤油	大さじ½
くず粉	小さじ1
水	大さじ1
〈飾り〉	
ミョウガ	3ヶ

■作り方

- ナスはへたをとり、ピーラーでたてに3本くらい皮をむき、たて半分にしてからうすく切っておく。
白アスパラガスは熱湯でさっと茹でてから3~4cm長さにし、縦に半分に切っておく。
キヌサヤは筋をとり、3等分くらいのななめに切る。
ミョウガはたて半分にしてからななめせん切りにする。
- ナスは大さじ2の水を加え、フライパンで蒸し煮にする。
- あえ衣は沸騰直前のだし汁に白味噌、練りゴマ、醤油を加えよく混ぜてから水溶きくず粉を加え、粗熱をとっておく。
- ナスはボウルにあげ、少し冷ましてから白アスパラガスとキヌサヤを加え、あえ衣で和えて冷蔵庫で冷やす。
- 器に盛り、せん切りにしたミョウガをお好みで飾る。

おいしいナスを選ぶなら、ハリとつやがあつて紫色が濃いものが良いと言われています。この紫色はアントシアニン色素によるもので、その主要なものがナス特有の「ナスニン」という phytochemical (フィトケミカル) のひとつ。

この成分は、皮に多く含まれ強力な酸化作用があり、コレステロールを低下させ、動脈硬化や糖尿病といった生活習慣病を予防してくれる働きもあります。ナスニンを摂取するには、ナスを皮ごと食べる必要があります。

ただしナスニンは水に溶けやすいので、煮物やみそ汁など、汁も食べられる料理が効果的です。昔からぬか床にクギを入れるとよいといわれていますが、これは鉄分と一緒にすることでナスニンが安定し、美しい紫色が続くからなのです。

※phytochemical (フィトケミカル) は、植物のもつ化学物質。野菜や果物などの色、香り、苦みなどの成分となっているもので、現在までの研究で約800種類が確認されています。ストレスや紫外線などの影響で、私たちの体に日々発生する活性酸素を除去したり、免疫力を高めて病気になるにくいつくりをサポートする成分として注目されています。

食と健康元氣ツアー

6月24日（火）実施



食の安全・安心と伝承的食文化を取り戻すことを目的に、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。当日は心配された雨に降られることもなく、51名（うち27名は初めて）の方にご参加いただきました。

洞爺自然農園のイチゴは「宝交早生」種が赤く色づき、ほどよい甘みを存分に味わうことができました。お昼は洞爺健康館にて、伝承的食文化にもとづいたツアー特製の『食事道膳』を召し上がっていただきました。

た。これには日本人の適応食の玄米、そして身土不二である地元・洞爺で有機栽培された野菜をたっぷりと使用しています。今回はアスパラ菜という新種の葉野菜も登場し、みなさんもとれたてのおいしさを十分に堪能していただきました。

帰りは「とうや水の駅」に立ち寄りしましたが、ここでもとれたての野菜を購入する方が多く、みなさん手みやげをいっぱいにして、一路、無事定刻どおり札幌に帰着しました。



編集後記

日 本食の良さの一つは米を主食としていることにあります。筑波大学名誉教授の村上和雄先生は「食品はできるだけあるがままの状態、たとえば白米ではなく玄米のまま食べるのが「栄養」と「生命力」を同時に受け取ることができるのではないかと考えを述べられている」と平成20年1月10日付産経新聞に寄稿しています。

さて、私たちの生命、生活、営み、取り巻く環境などを含めて万物は根源的に「秩序ある状態」はそうでない方向に傾き、崩れるという自然法則があります。ヒトで例えれば生→老→老介護→認知介護となります。ですから、生きるということは自然の流れに逆らっているわけですが、本来きつことなのです。医者や薬に頼る前に、食べ物で病気を防ぎ健康でいようというのが医食同源、食養生の考え方ですが、これが一番体にやさしく無理がかからない生き方になります。東洋医学では体の機能を「気・血・水」に分けています。「**気・血・水**」とは**生命の総合エネルギー**でどれが一つ欠けても体調を崩します。すでにご承知のように「**氣の不調**」、「**血の不調**」、「**水の不調**」を改善するエネルギー特性を持つ食品はすべて、それぞれの「不調を改善」する食品として分類されています。

食品で大切なことは、生きて行く上で「秩序ある状態」を可能な限り維持していきたい訳ですから、当然、エネルギー（カロリーもその一つですが）の「量」だけでなくエネルギーの「質」が問題になってくるのです。カロリーだけでは生きていきません。自然の食品はそれぞれが持っているエネルギーの「質」が違つのです。何をさておき、食育の推進が大切なのです。（梅原）

人事短信

大変急ではありますが、7月20日をもって当財団事務局長の梅原幹己さんが退職されました。本当にお疲れさまでした。

退職 梅原幹己



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。