

輝

かがやき

No.32
Jul.25.2009

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)

第15回 食と文化フォーラム

今こそ！

食事道で健康社会づくり

〜輝く若さと脱生活習慣病〜

ご挨拶

暑 中お見舞い申し上げます。

今から三十年前、経営の神様と讃えられた松下幸之助さんは、目先のことばかり考えている政治では必ず行き詰まると、時の政治を憂い、国家百年の大計を打ち立て実行する政治家を発掘し育てようと思ひ立ち、私財七十億円を投じて松下政経塾を創立したのです。以来、七十人もの政治家が育ち、現在、三十人に及ぶ国会議員と二人の知事や市長、区長などが活躍中です。

そうした中には、皆様ご存じの前原元民主党首や松沢神奈川県知事、そして中田横浜市長などがおられます。創立当初、松下幸之助塾長が現場の責任者として白羽の矢を立てたのが、上甲晃副塾長（現・志ネットワーク代表）だったのです。その折、上甲先生は「私には政治家を育てた

経験も、自信もありません。第一、政治は素人です」と断るのです。

しかし、幸之助塾長は「素人だから、しかも経験がないからええんや」と言い「たった一人でも、この中から日本の将来を託せる政治家を育ててみたいんや」と真剣に説得されたそうです。その意義がわかり、その志に共鳴した上甲先生は、幸之助塾長とともに多くの方の賛同を得て、三十年を経た今日、前途有望な若い政治家たちを育て上げたのです。

さて、今年の四月十四日、上甲先生は自ら主宰する「青年塾」の現役OBとともに、これらの政治家を箱根に集め政治、経済、社会や人心の行き詰まり状況を大いに憂い「日本この手でなんとかする！」をテーマに掲げ、大集会を開催しました。

青年塾で学んでいる塾生からは、食と農業のあり方や実践の姿を、若き政治家の方々からは、自分の今日までの実績や、これから目指す日本の課題などが熱く語られたのです。特に山田杉並区長、中田横浜市長、中村松山市長の三人が中心となって展開されている「日本良い国」運動は、私も大変共感しました。啓蒙書を購入し読んでみますと、日本の誇りや日本人の美德が語られ、未来が示されており実に素晴らしく、このような国にしたいと感じる内容でした。それから桜井よしこさんのよどみのない日本を想う心情にも打たれました。そして食育については、辰巳芳子さん（料理研究家）と、大塚貢さん（元長野県上田市教育委員長）と私が演壇に立ったのです。

上甲先生は塾生の教育の要諦の一つに掃除と食育を重視しているので

す。現在は奥様が塾生の食事づくりを担当されていて、食と命、食と健康を教育の柱の一つにしています。ちなみに今年、塾生全員で辰巳芳子さん提案の大豆百粒の栽培に取り組んでいるとのこと。

財団法人 北海道 食と健康財団 理事長

岩崎 輝明



さて、私も増え続ける癌、心臓病、脳卒中の三大生活習慣病をはじめ、予備軍を含め四千万人にも及ぶ高血圧症や二千万人以上と発表される糖尿病、四十歳以上の五％に及ぶメタボ傾向の我が日本の現状を憂い、現代医学の対症療法のみを限界を訴え、食改善を中心とする予防医学、そしてこれらを融合する未病を治す総合医学の必要性を説かせていただきました。そして、そこに参加していた数名の医師からも共感のごあいさつを頂きました。

今や税金並に膨れ上がった国民の医療費や、こうした生活習慣病は医療以前の食の乱れや間違いに起因しているのです。古典『大学』（四書の一つ）では本末を教えてくださいますが「その本（食生活）乱れて末（生活習慣病）治まる者はなし」とあるのです。

今や世界も認める穀物、野菜中心の日本の伝統食に戻り、腹八分目を心がけ、自分の健康は自分で守り、心身ともに健全な国づくりをしたいものです。



評議員会・理事会

財団法人北海道食と健康財団の平成21年度第一回理事会・評議員会が5月27日（水）に京王プラザホテルで開催されました。

冒頭、岩崎輝明理事長から、次のような挨拶がありました。4月12日には「第15回食と文化フォーラム」を開催し、過去最高の860名の参加がありました。また、5月30日には松前町と共催の「食と健康フォーラム」の開催など、財団の活動も一層活発なものとなってきている旨報告がありました。今年には役員・評議員の改選の年でもあり、さらに新しい財団の方向性についてお諮りする旨の話がありました。その後、議事に入り、議題の主なものは、平成20年度の事業と決算、平成21年度の事業と予算について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。

また、平成20年12月より施行された新しい公益法人制度に基づき、当財団は公益財団法人として、本年度中に申請を行うこととなりました。

平成21年度 事業計画

基本方針

食事の欧米化や食生活の乱れによって生活習慣病が急増しています。また40歳以上の男性の5割、女性の2割はメタボリック症候群といわれています。平成20年4月からスタートしたメタボリック症候群の予防、改善を目指す特定健診・特定保健指導制度がスタートして1年がたちました。

また豚インフルエンザや、ノロウイルスの様な感染症による食中毒の多発、食品添加物、食品偽装などで「食の安全と安心」もゆらいでいます。

消費者はこれまで以上に健全で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」を推進してまいります。

事業計画

1 調査研究

食品衛生・食品の安全性および食生活の改善、及び伝統的食文化に関わる書籍・資料の更新および収集を行います。

また特定健診制度（メタボリック症候群対策）に係わる資料や情報収集を推進し、各種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財団の広報誌『輝』を年2回発行し、大学・短大、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

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、毎日新聞社と共催して第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。

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6回開催を予定しています。食育・食品衛生関係などの講演との同時実施を予定しています。

5 各種食事教育事業の実施

ラジオ放送や、食育・食品衛生・メタボ対策などの情報提供を更に充実していきます。

また他団体との連携による食・予防医療・地域医療などに係わるフォーラム事業を実施していきます。

6 食と健康・元氣ツアーの開催

北海道が日本の食糧最大基地であることを踏まえ、真の豊かな伝承的食文化を推進することを目的とした事業として、食に関する健康講座、自然食と有機農産物の賞味・収穫体験事業を実施します。

春の部は6月25日、秋の部は9月27日を予定しています。

7 「食と健康フォーラム」など講習会・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、食品衛生と食育の大切さを認識していただけるように関係機関（市町村等）及び健康関係団体・施設等との連携による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、食育活動の実践を更に進めていきます。

松前町など地方自治体との「食と健康フォーラム」の共同開催を行います。

8 ホームページの運営

ホームページ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情報発信の内容を充実してまいります。

本年度は財団の事業報告及び収支決算書等、及び事業計画・予算など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/>

9 「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。内容としては「食と健康フォーラム」等講演会の報告や各種健康情報を提供していきたいと考えております。年2回発行予定。

10 賛助会員事業

「食と文化フォーラム」、などの開催をはじめとする各種機会を活用して、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、賛助会員数の増加を図ります。

11 食生活指導

電話や各種機会を活用して食生活や栄養指導を実施します。

第15回 食と文化フォーラム

主催：財団法人 北海道食と健康財団 毎日新聞社



第15回食と文化フォーラム

「今こそ！」

食事道で健康社会づくり

「輝く若さと脱生活習慣病」

第15回食と文化フォーラム「今こそ！」

食事道で健康社会づくり「輝く若さと脱生活習慣病」(毎日新聞社・財団法人北海道食と健康財団主催)が、4月12日、札幌グランドホテルで開催されました。

今回は、国民病といわれるほど増え続けている糖尿病や、近年注目されているメタボリックシンドロームなど身近な問題がテーマ。会場には約860人の参加者が集い、熱心に聴き入っていました。

医学博士の渡邊昌先生の基調講演「自分でできるゲンキの秘訣〜糖尿病と宣告された医師が選んだ方法とは〜」と、同財団の岩崎輝明理事長の進行で行われたパネル・ディスカッション「メタボ解消と若さを求めて〜予防医療の最先端からの報告と食生活〜」の様相を紹介します。



生活習慣病 予防が大事

財団法人北海道食と健康財団 理事長 岩崎 輝明

皆さん、こんにちは。北海道はようやくいい季節を迎え春を実感できるようになりましたね。15年前、シンクローの小谷実可子さんに始まり、毎回素晴らしい講師の方々をお迎えして、「食と文化」についてのフォーラムを開催してきました。今回は参加者も860人と過去最高の人気で大変うれしく思っております。

今日は講師の中にお医者さんが多くいらっしゃいます。これからお話をおうかがいしていきますが、医薬だけでは病気、特に生活習慣病は治らないんですね。食事とのコラボレーションが大事なんです。今日は食事による予防医療について皆さんと一緒に学びたいと思います。

岩崎 輝明

財団法人北海道食と健康財団理事長。1944年、札幌市生まれ。72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。更生保護法人北海道地方更生保護協会副理事長、財団法人札幌がんセミナー理事、社団法人北海道日中経済友好協会副会長などを歴任。93年財団法人北海道食と健康財団設立、理事長就任。07年NPO法人日本総合医学会理事長に就任。著書に「食事道のすすめ」など多数。

基調講演

自分でできるゲンキの秘訣 —糖尿病と宣告された医師が選んだ方法とは—

独立行政法人国立健康・栄養研究所前理事長 医学博士 渡邊 昌 先生

健康づくりは 自分から

こんにちは。まず、会場の中に今までに血

糖値が高い、糖尿病と言われたことのある方、どのくらいいらっしゃいますか？4分の1から3分の1が何らかの症状をお持ちのようですね。今日は、皆さんに①私の糖尿病闘病記

成、この3つの点を中心にお話ししたいと思います。私は4代のころ不規則な食生活もあって60キロ台だった体重がみるみる77キロまで太りました。53歳で糖尿病を発症、インスリンの

今こそ! 食事道で健康社会づくり

～輝く若さと脱生活習慣病～



渡邊 昌

独立行政法人国立健康・栄養研究所前理事長。医学博士、医師。1941年生まれ。70年慶応義塾大学院博士課程終了、国立霞ヶ浦病院医師。75年米国国立がん研究所病理部留学。85年国立がんセンター研究所疫学部長。慶応義塾大学医学部客員教授。05年独立行政法人国立健康・栄養研究所理事長。東京農業大学総合研究所客員教授、厚生労働省厚生科学審議会臨時委員、厚生労働省薬事・食品衛生審議会臨時委員、内閣府食育推進会議委員などを歴任。92年WHO tobacco or healthメダル、95年日本医師会医学賞、01年日本疫学会功労賞受賞。

治療を勧められました。でも私は当時がんセンターに勤務していて、がんは生活習慣病だといってきたのに自分がその生活習慣病になったのは情けない、なんとか自分の生活習慣を見直して自分でやってみると答えたのです。それから毎日、自分の食べたものを表に書き込み、朝昼晩決まった時間に食事をとり、毎日30分歩く、週1回はきちんと運動する生活を続けました。そうしたら1年後、体重は60キロに戻り、それとともに血糖や血圧などの検査値が全部正常範囲に戻ったのです。

どうやってやせたか。まずエネルギーの摂取コントロールが大事です。80キロカロリ

を1単位として計算し1日20単位とるようにし、主食、副菜を米など日本古来のものにしてバランスのよい食事を心がけました。水泳も週2〜3回やりました。肥満の人がひざに負担をかけずに運動できるということでは泳ぐのが一番いいですね、水の中を歩くだけでも効果はあります。

そして、自分の血糖値を自分で図ることがキーです。糖尿病はなぜ血糖値を下げなければいけないのか。合併症が怖いからです。ただ、実際には血圧さえ高くなければそんなに神経質にならなくても大丈夫と確信するようになりました。

糖尿病は決して治ることはありません。うまくコントロールできるかどうかなのです。食事と運動でやせて数値をコントロールできれば一病息災です。逆に薬に頼って数値を下げて、食生活を変えなければやがては症状も悪化していきます。慢性病は薬のみではコントロールできません。私は10年間糖尿病をやってみて、これは薬なしでコントロールできることを知ってもらおうと思い『糖尿病は薬なしで治せる』（角川書店）という本を出版し、20万人近くの人を読んでくれます。

でも「渡邊先生の例が特殊だから」とか、「だれでもそんなにうまくはいかないよ」といわれました。そこで、ある人間ドックの受診者5万人の中から40〜64歳の男女でBMI（肥満度）が30以上の235人を対象に、肥満克服プログラムを作成し3年間かけて取り組みました。参加者に「何があなたの肥満の原因と思うか」を聞き、生活習慣、食事、運動量、体質など自分の目標をたててもらい、項目として守れたら○、守れなかったら×というふう実践してもらいました。体重は毎日ノートにつけ、3カ月ごとに健診を行い食事相談や励ましをしました。

すると1年後には半数以上の人が5%以上やせ、高血圧などの病気も減るなどの結果が出ました。運動量も増えて歩数が多い人がやせるというデータも出ました。医師、保健師、



は1950年代ごろから各年代とも体重が増え続け、女性は逆に20〜30歳代はやせて40歳以上が太るといふ二極化をたどっています。肥満はなぜ健康に悪いか。高血圧、脳疾患、動脈硬化などが増えてくるからです。これらはさかのぼるとすべて内臓脂肪の蓄積が原因といえます。

昨年の調査では、糖尿病は予備軍を含めると2千2百万人にも上るそうです。透析の必要な人は年間1万5千人ずつ増えています。その治療費は1年で1人5百万円くらいともいわれます。これでは医療費がいくらあっても足りません。対応策は予防以外にないのです。今後5年間に食事療法をうまくやれば透析にかかる医療費は半分に減り5400億円くらい節約できるはずなのです。

るといっても限界があります。生産者と消費者が三位一体で社会的現象にしないとだめなのです。

長生きには2要因 食べ過ぎず 抗酸化食物を

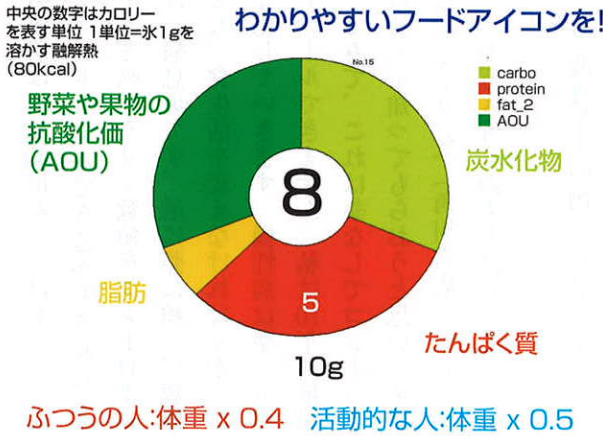
健康づくりに長く携わってきて感じるのは、何をどれだけ食べたらいいいのか分からない人が多いということです。そこで私が代表を務める「食品機能表示研究会」では、食事のガイドラインとして必要な4色を用いた分かりやすいフードアイコン（栄養素表示図）を考案しました。料理に含まれている栄養素を一目でわかるように図で示す仕組みです。図。

管理栄養士などがうまくチーム体制を組んで取り組んだのがこのプログラム成功の秘けつだと思います。参加者もこれだけ多くの人に支えられているのだからと頑張っ続けて、やせてくると体の機能もよくなってくるのが実感できる、その健康を維持したいと思うようになる、ということ健康づくりは自分からという意識が根付き、リバウンド率も低いという結果が出ました。

次に、さらに日本中にこれを広め、どうすれば健康長寿社会を達成できるかということ。日本人のBMIの変化を見ると、男性

戦後、日本は食生活が大きく変化し、脂肪摂取量、特に動物性脂肪が増えました。たんぱく質も同様に動物性のもが増えています。動物性たんぱく質はあまりいいものではないと分かってきています。でも今は、医学部では栄養学を教えていないので医者も栄養の効果に疎くなっているのです。そこで新しい栄養・食事療法のためにというテーマで『医と食』という雑誌を企画し、社団法人生命科学振興会で4月から出版を開始したところ。す。

「健康日本21」でも肥満を減らそうとしましたが、現実には増えています。個人にやせ



今こそ! 食事道で健康社会づくり

～輝く若さと脱生活習慣病～

穀類などの炭水化物を茶色、魚や肉のたんぱく質を赤、脂肪・脂質は黄色、野菜や果物に含まれる抗酸化価(AOU)を緑に色分けして表にするものです。これを用いると、その料理にどのような栄養素が多く含まれているのかが一目で分かります。緑が足りないと思ったら、次の食事では野菜を多くとればよいのです。円の中心には、塩分のグラム数と、80キロカロリーを1単位としたカロリーを表示しました。この単位は水1グラムを溶かす熱量です。体重×0.4単位が普通の人に必要なエネルギーです。よく運動する人は体重×0.5単位です。自分の目指す体重にかけてもよいのです。これが分かれば、自分が1日に何をどのくらい食べたか一目で分かり計算しやすくなります。

多くの研究者が認めている長生きをするためのファクターは二つです。①食べ過ぎない ②抗酸化食物をとる——ことです。抗酸化能は栄養学で論じられていません。栄養のなしいといわれるナスは抗酸化力が強い食べ物です。また野菜はポリフェノールやカロテノイドなどのファイトケミカルが多く含まれます。この分野を「機能栄養学」として独立させたいと思っています。例えばビタミンCは100ミリグラムもあれば十分ですが、10000ミリグラムとると風邪を防ぐ、30000ミリグラムで乳がんを予防するといわれています。このように同じ栄養素でも量によってその効

果が違います。今、機能性食品がたくさん出ていますが、そういうことも考えて食生活を組み立てた方がよいのではと思います。

私の体験からの提案

健康長寿への道は子供時代から始まっています。最後に私の体験からまとめた食事と運動をこうしようという提案をいたします。よくかみ満腹まで食べない。20歳の時の体重に戻す。間食、特に夜食はやめましょう。脂身、脂肪は避ける。脂肪を含まない食品でも20パーセント近い脂肪が入っています。塩も少なく。無塩食でも2グラムはとっています。逆に野菜はできるだけ多く300グラムはとりましょう。そして適正エネルギー摂取と適正たんぱく食を心がけ、1日1万歩を歩きましょう。30分の歩行でほしい6000歩です。さらに週に1回は汗をかく運動をしましょう。

健康長寿のためには1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬です。ありがとうございました。



メタボ解消と若さを求めて 予防医療の最先端からの報告と食生活

**調味料と油
なるべく使わず
食事を人まかせに
しない**

星澤クッキングスタジオ主宰

星澤 幸子 先生



星澤 幸子

星澤クッキングスタジオ主宰。北海道南富良野町生まれ。18年間、毎日テレビに出演し、北海道食材を使った料理を紹介。それによる世界ギネス記録保持。商品開発や宇宙食開発も手がける。番組はスカイパーフェクトTVで日本全国のほか、アジアでも放送されている。

岩崎輝明理事長 人生はお一人様1回限り。

だけれども幸福な人生を願っています。心理学者のユングは幸福の条件を、心身ともに健康であること、ほどほどの豊かさ、よき人間関係、真・善・美を味わう能力、使命感あふれる仕事の5つだといっています。これからその幸福の第1条件とされた健康について皆さんとお勉強していきましょう。最初に星澤先生から料理家の立場からみた

健康についてお願いします。

星澤幸子先生 私は18年間、自分自身を実験台として料理に取り組んでまいりました。もし私がメタボなら、私の出したお料理は説得力のないものになってしまいます。日本人は何を食べるのが一番いいのか、それを実践した時に自分の体がどう反応するか。そして調味料や油をなるべく使わず、どうすれば手軽に家で作ってゆっくり食べるこゝとが出来るかを提案してまいりました。

日本人の食事は昔から一汁一菜と質素なものでした。でも病気がかりしている訳ではありませんでした。今これだけ経済が発展し知識も増えたのに医療費は減らないどころか増えるばかり、なぜアレルギーやアトピー、生活習慣病が増えるのか、そのほとんどの原因は食事にあると考えられます。かつての日本人は玄米と具だくさんのみそ汁、野菜や小魚で足りていました。実際野菜料理はたくさん食べても翌朝体重はぐんと減りますが、肉が中心の時はあまり落ちません。自分の体は何をどう食べた時が一

今こそ! 食事道で健康社会づくり ～輝く若さと脱生活習慣病～

番気持ちがよいのかを考え、自分で健康を守っていくことが大事と考えます。

人に食事をまかせるといことは、自分の命をまかせることです。自分で得た知識と感覚で食材を選び、なるべく自分で作りましょう。北海道には素晴らしい食材がたくさんあります。なかでも昆布は特にお勧めです。自分の体の信号をきちんとキャッチしてよい食事をしていただきたいと思います。

生活スタイル変化で 疾病急増 食後高血糖は危険

留萌市立病院院長

札幌医科大学大学院臨床教授

笹川裕先生

岩崎理事長 次に笹川先生にメタボと糖尿病についてお聞きします。

笹川裕先生 糖尿病は今や国民病として増え続けています。この糖尿病になる前の段階に食後の血糖値が高い予備軍の時期があることが最近分かってきました。食後高血糖、実はこれがくせものであり、問題なのです。

戦後60年、食べ物が欧米化し生活スタイルが変わりました。車も増えて歩かなくなり、肥満が増えた結果、がん、糖尿病、脳

梗塞、心筋梗塞の4疾病が急増しています。これらの共通項が食後高血糖ではないかかと思えます。がんの増殖には食後高血糖に關係するインスリンが関与し、繰り返す血糖上昇は動脈硬化を引き起こすので脳梗塞、心筋梗塞にもつながるわけです。

正常な人は食後に血糖が上がっても昼食前には普通に戻ります。しかし暴飲暴食、運動不足が続くと1食ごとに血糖値を引かずして食後高血糖予備軍となっていくます。糖尿病になる前にこの食後高血糖時代が平均5〜6年あることも分かってきました。この時期、あるいはその前に予防することが大切です。健康診断で空腹時の血糖値が正常といわれた人の中に実は危ない人が含まれているのです。今、糖尿病と予備

軍を合わせると2210万人です。予備軍は未病の状態でも、単なる糖尿病の手前でもあります。予備軍には恐ろしい合併症があります。予備軍にならないことが大切なのです。

今後の課題は、危険な食後高血糖を見つめる方法、糖尿病や危険な食後高血糖にならないためにはどうすべきか、すでに危険な食後高血糖になっている人への適切な指導方法の3点だと思います。留萌コホートでは、今年7月から今お話ししたようなことを含めて住民の健康を守るモデル事業を進めていきたいと考えています。



笹川 裕

留萌市立病院院長、札幌医科大学大学院臨床教授、医師。1952年歌志内市生まれ。78年札幌医科大学医学部卒業後、93年留萌市立病院副院長。07年同病院院長、札幌医科大学大学院臨床教授に就任。現在は生活習慣病予防の調査研究に取り組む。特定の集団を長期間にわたって追跡調査する「留萌コホート」を09年度から始め、肥満を伴った食後高血糖予備軍の健診と指導を進める。

適度な運動と ストレス解消で アンチエイジング

留萌市立病院 脳神経外科医師

医学博士 多田 光宏 先生

岩崎理事長 続いてアンチエイジングについて

多田先生、お願いします。

多田光宏先生 アンチエイジングには見た目のアンチエイジング、長生きのアンチエイジング、脳を守るアンチエイジングの3つがあります。どうせ人は死ぬのだからいいじゃないかというアンチテーゼもあります。が、すべてはあなた自身がどのように生き、老い、どのように死にたいかです。良寛和

尚は「うらをみせ おもてをみせて ちるもみぢ」とうたいました。人生の表舞台で活躍し、最後は裏を見せて散っていく。こういう人生を送りたいものです。

人は血管から老います。セラライトは血管の老化の原因ですが、急激な血糖値上昇によるインスリンの過分泌は血管の老化を加速させます。またタバコはしわの原因です。シワシワになりたくなければおやめになることですね。

次に長生きのアンチエイジングですが、最近のトレンドは低GI食品やカロリー制限です。これに適度な運動とストレス解消がよいでしょう。ダイエットにはリバウンドがつきものですが、失敗の原因は自分を

牢獄に入れてしまうことだと思えます。自分を罰してはいけません。食べたいなら食べなさい。

それから女性の長寿をじゃまする生活習慣としては、喫煙、太りすぎ、中等度以上の運動をしない、適量のアルコールを飲まない、食生活が適切でないなどがアメリカの研究で挙げられています。

岩崎理事長 渡邊先生、先ほどの基調講演に補足がございましたらお願いします。

渡邊先生 糖尿病とは一生付き合っていくしかありません。でも私はホノルルマラソンも走っているし、糖尿病でも普通の生活はいくらでもできます。糖尿病になって一つだけいいこともあります。血糖値が高いと元気になる精神作用にいいということです。かえって元気になった気がします。それから病気になると健康のありがたみが心から分かるようになりますね。糖尿病から10年目に本を出しましたが、合併症が開始めるといわれる20年目にもう一度本を出せといわれていますので頑張ります。

**慢性病は食生活で改善
伝統食をよく噛んで
ゆっくりと**

岩崎理事長 それではお1人ずつ補足などございましてお願いします。

星澤先生 野菜は1日300グラムとるよういわれますが、これはキャベツの大きな葉



多田 光宏

脳神経外科専門医、抗加齢医学専門医、医学博士。1957年小樽市生まれ。82年北海道大学医学部卒業、同大学脳神経外科勤務。88年脳神経外科専門医。92年医学博士、北大医学部助手。92～94年スイス留学。99年北大医学部講師を経て00年遺伝子病制御研究所助教授。07年同准教授。09年抗加齢医学専門医。4月より留萌市立病院脳神経外科勤務。著書に「がんの仕組みを読み解く」など。

今こそ! 食事道で健康社会づくり

～輝く若さと脱生活習慣病～

3枚分です。でも毎日1人分をつくるのは大変。ですから私は毎日ミキサーで作る野菜や果物のフレッシュジュースを飲んでいます。このように実行しやすいものを見つけ習慣づけることが大切です。例えば根菜汁はとともよいものですが、昆布も入れ味をつけずに一度にたくさん煮て冷蔵庫に入れ、1回分ずつ温めてみそ汁にすると便利です。ぜひ1日1杯のみそ汁と、白米ではなく玄米や雑穀をよく噛んで楽しい気分

で食べることをお勧めします。そのためには食器なども工夫して気持ちいい食卓を演出してください。視覚は87%を占めるといいます。料理は見た目にも美しく、黄色や赤、黒や緑の食材を組み合わ



せて使うと栄養的なバランスもとれます。

笹川先生 私は留萌でドクターメタボといわれています。メタボを防ぐには、よく噛んでゆっくり時間をかけて食べる。そして食物繊維が多く含まれているものをとってから、その後にご飯を食べる順番がよいようです。最初は難しくても習慣づけていくことが大事なのではないでしょうか。

多田先生 健康な空腹感を楽しむことが大事ではないかと思えます。つい惰性で3度3度ご飯を食べるのはよくないかもしれません。そして日本古来からあるおいしい食事をいただくことがとても大事だと思います。

岩崎理事長 今、日本の食生活が乱れてい

る。食の安全性も守られていません。その中で生活習慣病はものすごく増えています。糖尿病や高血圧などの慢性病は食生活で改善できます。日本の伝統食をよくかんでゆっくり食べましょう。日本古来の主食は米、玄米です。玄米には米の栄養分が全部入っています。お米に健康と書いて「糠」。白米は栄養素の抜けた「粕」です。そして間食は避ける。脂肪のとりすぎは死亡につながりますよ。塩分や甘いものも少なくしましょう。昆布などの海藻は多くとりましょう。そして1日1万歩、毎日歩くことが大事です。ここで学んだことをぜひ皆さんの実生活で今日から実践していただきたいと思います。





朝の時間を見直して、健康的な生活を

財団法人 北海道 食と健康財団 管理栄養士 羽山 聡美

最近、起床してから家を出るまでの朝の時間を利用して、色々なこと（勉強、運動など）に取り組んでいる人が増えています。

朝、余裕を持って起きれば、前述のように自分磨きの時間が作れる。ゆっくり食事がとれ、トイレに行く時間もできる。そうすれば体調も気分もスッキリし、仕事や日々の生活にやる気が出る。このような体と心の好循環は、早起きをしてこそ生まれるものです。

朝に必要なお目覚めステップは5つ！

体内時計

体内時計は24・5時間を1サイクルとしていたため、何もしないでいると、ズレが生じてきます。このズレを修正するには朝食と朝の光を浴びることが必要です。

血液

血液は夜寝ている間、心臓を休めるためにお腹にたまり、日中は活動するために体中を巡ります。朝のストレッチで、この血液の切り替えをスムーズにすることが大切です。

内臓

東洋医学的に気の通り道である経絡を刺激することで、六臓六腑まで

エネルギーを満たすことができ、内臓を目覚めさせることができます。

筋肉

朝の筋肉は凝りがちです。ストレッチなどの適度な運動で筋肉を刺激し、筋肉をやさしく目覚めさせれば、体がしなやかに動き出します。

心

朝の光を浴びると脳の中にある快活な気分になるセロトニンを増やすことができます。

日々の習慣を見直して朝型生活へ

次の7つの習慣を見直してみましよう。

- ① パソコンや携帯などは寝る3時間前まで
- ② カーテンを少し開けて寝る
- ③ 朝は熱めのシャワーを浴びる
- ④ 起きた時の楽しみやご褒美を用意する
- ⑤ 休日の睡眠は平日+2時間以内まで
- ⑥ 寝る3時間前までに食事をすませる
- ⑦ 朝起きる時間を一定にする

まとめ

朝の目覚めのよさはその日一日、活動的に生活するために必要不可欠です。今回の話を参考に、朝の時間を見直して、健康的な生活をはじめませんか？

シャワーを浴びて体を刺激しましょう。

楽しみやご褒美があれば起きたくありません。例えばお気に入りの飲み物等を用意しておきましょう。

長時間の睡眠は睡眠リズムを崩します。

夜遅くの食事は消化にエネルギーを使うことになり、眠りの質を下げます。

朝起きる時間を一定にするためには、毎朝同じ時間に起きることが大切です。

参考文献

日経ヘルス2009年7月号（日経BP社）

財団法人 北海道食と健康財団 管理栄養士 南部 朋子



ピーマンケーキ

1個あたり105kcal

■材料 (小パウンド型6個分)

- ピーマン(緑・赤・黄) 3個 (各50g程度)
- ぬるま湯 小さじ3
- おから 200g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 卵 2個
- 粗糖 50g
- 酢 小さじ1

■作り方

- ① ピーマンは半分に分けて種を取り除き、1cm程度の角切りにする。
- ② ①のピーマンそれぞれにぬるま湯を加え、ミキサーでこまかく砕く。
- ③ ボウルにおからとベーキングパウダーを入れ、混ぜる。
- ④ もうひとつのボウルに卵と粗糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜて3等分し、②のピーマンを加える。
- ※緑ピーマンのみ、粗糖を10g程度プラスしてもよい。
- ⑤ ④に③のおからを入れて、酢を加え、サツクリと混ぜる。
- ⑥ 型に流し、空気を抜いて30分焼く。竹串をさして、何もつかなければできあがり。
- ⑦ 型からはずし、食べ



やすい大きさに切っていただく。

ピーマンは夏を代表する健康野菜。栄養価は抜群で、ビタミンCの含有量はトマトの約4倍。カロテン、ビタミンE、カリウムなども多く含まれています。

特にピーマンのビタミンCは、青菜などに含まれるビタミンCと違って、熱に強い、保存による損失が少ないという特徴があります。ビタミンCの吸収を助けるビタミンPも多く含まれており、ビタミンC摂取に最適な野菜といえるでしょう。

ピーマンが苦手なお子さんも、近年話題の野菜スイーツで、好き嫌いが克服できるようになるといいですね。

健全な食生活・食の安全と安心を推進する

～「食育」それは生きる上での基本～

・「食と文化フォーラム」の開催



第15回食と文化フォーラムより (2009.4.12)

・広報誌「輝」の発行
食生活の改善や料理レシピなど健康生活の情報誌

- ・初夏と秋の「食と健康元氣ツアー」
夏はイチゴ狩り、秋はジャガイモなどの収穫祭を実施
- ・道内各地での「食と健康フォーラム」の開催
夕張市、留萌市、洞爺湖町などと連携して開催
- ・「食と健康通信」の発刊
さまざまな健康づくりのノウハウを盛り込んだ小冊子
- ・電話による食生活・栄養相談
管理栄養士が担当します
- ・料理教室の実施
自然食の料理教室

財団賛助会員 ただいま募集中!

【個人会員】
1口 5,000円 1口以上
※口数に制限はありません。
※期間はご入金の月より

詳細は当財団 TEL 011-736-3000 FAX 011-736-3003 まで

食と健康元気ツアー

6月25日(木) 実施

食の安全・安心や伝承的食文化について学ぶことを目的に、今年も恒例の初夏の「食と健康元気ツアー」を実施しました。当日は真夏を思わせるような快晴の中、37名(うち24名は初めて)の方にご参加いただきました。



まず始めに洞爺健康館にて、岩崎理事長による『食と健康』に関する講演を行い、『食の安全・安心』や、食事がいかに大切かなどを再認識していただきました。

お昼にはツアー特製の『食事道膳』を召し上がっていただきました。これは日本人の適応食である玄米や、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使ったメニューとなっています。

洞爺自然農園でのイチゴ狩りでは、真っ赤に色づいたイチゴが多く、みなさん、その場で食べたり、おみやげ用に持ち帰ったりと楽しんでいました。帰りは、とうや水の駅に立ち寄りま



した。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、無事に札幌に帰着しました。

—北からの発信—

NPO法人日本総合医学会 第3回北海道大会

こんなときこそ健康第一 笑いと食で福来たる

日時 平成21年10月11日(日)
開場 12:00 開会 13:00 閉会 16:20
会場 京王プラザホテル札幌 2階
エミネンスホール
札幌市中央区北5条西7丁目
TEL (011) 271-0111
入場料 2,000円 65歳以上1,000円

第一部 基調講演 13:05~14:20 (75分)

食事によるガンの予防と改善

~食べ物を食べれば生活習慣病は予防できる
その秘訣とは~

座長

吉木 敬 先生
(北海道大学名誉教授)

講師

『日本人だけなぜ、がんで命を落とす人が
増え続けるのか』の著者

わたよう 濟陽 高穂 先生
(西台クリニック院長 医師)

第二部 パネル・ディスカッション 14:35~16:15 (100分)

笑いと食でいつも美しく!

~それは若く元気なあなたへのプレゼント~

パネリスト

『よく笑う人はなぜ健康なのか』の著者

伊藤 一輔 先生
(日本笑い学会理事・北海道支部長
国立病院機構函館病院副院長 医師)

坂井 美恵子 先生
(NHK「ほっからんど北海道」レギュラー出演
北ガスッキングスクール統括主任講師 管理栄養士)

濟陽 高穂 先生
(西台クリニック院長 医師)

岩崎 輝明 先生
(NPO法人日本総合医学会 理事長)

気になるアレコレに専門家がお答えします

コーディネーター

村松 弘康 氏
(NPO法人北海道活性化センター Tactics代表理事 弁護士)

お問い合わせ先

NPO法人日本総合医学会北海道総支部事務局
(岩崎 南部 羽山)
電話011-736-3000 FAX 011-736-3003

編集後記

「世界一の美女になるダイエット」、「うつは食べ物原因だった」、「今あるガンが消えていく食事」など食が健康的なライフスタイルに如何に大切なものであるかが最近こうした書籍で明らかにされていきます。

古代ギリシャの医学の聖・ヒポクラテス以来の医師たちは医学の進歩・発展は日常の食をはじめとする生活様式を軽視し、病をコンビニ的にとらえて安易に医療に求めることを予想してはいなかったはずである。

彼は言う。「我々の体に備わっている健康に戻るための自然の力を助けることが医師の任務である、医師は病人だ人や悩める人に対する「愛と癒しとしての技術が大切だ」と。

(財団法人 北海道食と健康財団
専務理事 岩崎 謙司)



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。