

光輝

かがやき

No.33

Jan.25.2010

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 第一群案ビル3F

TEL (011) 736-3000 FAX (011) 736-3003

<http://www.hokkaido-fst.or.jp>

印刷/幡本印刷(株)

—北からの発信—

こんなときこそ健康第一

笑いと食で福来たる

食事による

ガンの予防と改善

西台クリニック院長 医師 済陽 高穂 先生

食と環境・健康を考える

財団法人 北海道食と健康財団 理事長 岩崎輝明

謹賀新年 あけましておめでとうござい
ます。

皆様におかれましては、健やかに初春をお
迎えることとお慶び申し上げます。本年も財
団役員一同頑張つて参りますので、よろし
くお願い申し上げます。

さて、フランス映画の「未来の食卓」が日
本でも評判を呼び話題となっています。そこ
で早速十一月のある日、札幌の映画館で鑑賞
してきました。大きな映画館ではないものの、
ほぼ満員の盛況ぶりでした。若い女性が多か
ったのは、やはり健康や美容、そして食に関
心が深いせいなのかと思ったりもしました。
「未来の食卓」はユニセフの大会議のシーン
から始まりました。がん研究の学者は、「が
んなどの多くの病氣は人間の行動が生むので
す。その最たる物が化学汚染です」と発言し
ます。

生産者側の多くは、人々の健康よりも、生

産性や価格など、利益を優先させる。しかし、
映画はその事を声高に告発するのではなく、
ジョー監督は、野菜や果物そして料理の美し
さとバルジャック村の豊かな自然と人間の調
和を苦楽と共に美しく描いてゆきます。そし
て、私たちがオーガニックを意識し地球環境
を大切にする有機農法を支援することであり、
ひいては未来のため、美しい自然環境を子供
達に残すことにつながるというのです。

この監督は二〇〇四年、「私は結腸癌に侵
されました。癌はフランスの死因の第一位で
す。私は今治っています。私は自分のこの
病氣の原因を追究しようと考えました。そし
て多くの事実を知るにつれて、これを作品に
し、多くの人々に知ってもらうことが、自分
の職業に対する使命だと思いました。死を覚
悟するような深刻な状況が「生」について考
えたとき、私の生命だけでなく、全ての生き
物、植物、動物、昆虫も含めた環境のことを

真剣に捉えるようになりました。そして私は
ドキュメンタリーの映画作家として環境保護
のために生涯を捧げようと思えました。」と、
その志の強さと使命感を感じてしまいます。
この中で多量に使用する農薬や殺虫剤は直接
そして間接的にかかわらず、多発する白血病
や癌の原因になり、更に自然環境の汚染にも
つながっていると専門の学者や医者証言も
出てきます。

ドキュメント映画の舞台は南フランスに位
置するバルジャック村です。
このバルジャック村はまさにその時期、給
食のオーガニック化を進めており、村の外観
は美しいのですが、土や水は汚染されていて、
そこに住む人々が苦しんでいる状態だったの
です。
子供達の給食や校庭での野菜づくりそのも
のが、とても素晴らしい教育であり、食育と
なります。そして保護者の意識が高まってゆ

きます。親が子供から受ける影響は食にかかわらず多いと思います。親は子供が大切です。愛していますから子供の要望に応えたいと考えるのが普通です。この映画は上映後フランスで大きな反響を呼び、ミッテラン前大統領の娘でジャーナリストとして活躍しているマザリーヌ・パンジュさんとはとても感動し、すぐオーガニックを求めたとの事です。日本でも弘前市の木村秋則さんが自然栽培によってつくられた美味しいリンゴが「奇跡のリンゴ」として話題になり、世界の農業に影響を与え始めたといえます。私達は今一度、地球の自然環境をその原点に立ち返って考え始めなければなりません。

尚、当財団と毎日新聞社の共催で行う第16回食と文化フォーラムのメイン講師は弘前市のリンゴ農家の木村秋則さんです。どうぞご期待ください。



「北の大地の祭り」
第16回食と文化フォーラム
NPO法人日本総合開発基金
弘前市人北の大地の祭り

開演のご案内

日経ヘルス2009年11月号(日経BP社) ベターホーム2009年8月号

財団法人北海道食と健康財団後援事業
NPO法人日本総合医学会
第3回北海道大会

「北からの発信」

「こんなときこそ健康第一」

「笑いと食で福来たる」

財団法人北海道食と健康財団が後援した、NPO法人日本総合医学会第3回北海道大会が、2009年10月11日、京王プラザホテル札幌で開催されました。

濟陽高穂・西台クリニック院長による基調講演「食べ物を変えれば生活習慣病は予防できるその秘訣とは―食事によるガンの予防と改善」と、5人のパネリストによる『笑いと食でいつも美しく！それは若く元気あなたへのプレゼント』をテーマに行ったパネル・ディスカッションの模様をダイジェストでお伝えします。



開演のご挨拶

NPO法人日本総合医学会 北海道総支部 総支部長 吉木敬先生

私ども総合医学会は、正しい食育を通して未病を治す、病気になるような予防法の実践を啓蒙しており、科学的なエビデンスをご提示して、皆様に参考にしていただきたいと思っております。

今回は実際に何千例も手術をやってこられた濟陽高穂先生に、食事を通してのガン予防や治療についてお話をいただきます。

パネルディスカッションは「笑いと食でいつも美しく！」。大声で笑うことは体にとって非常にいいことで、最近はやいエンスのレベルでも、体の免疫機構を活性化することが分かっています。そのようなお話が出てくると思います。

ではこれで開会いたします。本日はありがとうございます。



吉木 敬

NPO法人日本総合医学会北海道総支部長
北海道大学名誉教授

1940年北海道生まれ。1965年北大医学部医学科卒業。1983年市立札幌病院中央検査科主任医長職を経て、1988年北大医学部病理学第1講座教授。2001年(株)ジェネティックラボ代表取締役会長に就任。国立大学(北大)発バイオベンチャー第1号。遺伝子受託解析研究で知られる。日本病理学会理事等歴任。レトロウイルスの病因論的研究を永年にわたって遂行し、2005年HTLV-1感染症のモデル動物の開発と解析で北海道科学技術賞を受賞。日本病理学名誉会員、日本癌学会名誉会員、日本免疫学会功労会員。

—食べ物を変えれば生活習慣病は予防できるその秘訣とは— 食事によるガンの予防と改善

皆様こんにちは。日本総合医学会北海道大会でこのような講演をさせていただくことを大変光栄に思います。

私は外科医で今でも毎週手術をしています。なぜ、外科医が食事にこんな考えを抱いたかというのが皆さんの聞きたいところでしょう。ガンの三大療法である手術・抗がん剤・放射線治療。これは現代医療でやるべき治療です。それをき違えると駄目ですね。それをやりながら、その限界を超えるものは何かというのが食事なのです。

私が7年間に1400例の消化器ガンの手術症例を検討して、5年生存率がなんと52%で半分近くの人が5年生存していないことが分かったからです。手術が出来ない症例もたくさんありました。それを何とかしないと現代の医療、医師不審を払拭できないという思いから10年あまり一生懸命研究してきた訳です。その一端を今日はお話し

たいと思います。

日本人の死因は昭和56年からずっとガンが第一位を独走しております。年毎に6千〜7千人増えています。こんなバカな国は日本しかない。アメリカもイギリスもフランスも21世紀になったらガンで死亡する人



濟陽 高穂

西台クリニック院長 医師

1970年千葉大学医学部卒。1973年米国テキサス大学外科教室留学、消化管ホルモンについて研究。帰国後、東京女子医科大学助教授、2003年より都立大塚病院副院長を経て、2006年より千葉大学医学部臨床教授、2008年11月より西台クリニック院長。先祖は、明朝末期に渡来、九州都城の島津氏に仕えた薬師。

著書「日本人だけなぜ、がんで命を落とす人が増え続けるのか」(主婦と生活社)、「今あるガンが消えていく食事」(マキノ出版)など。

西台クリニック院長 医師

わたよう たかほ
濟陽 高穂 先生

は少しずつ減っているのです。だから何とかしないといけないと思っております。

ガンの原因は何か。アメリカの国立ガン研究所でリチャード・ドウルが1982年に誤った食事とたばこをやめればガンは8割は防げるという発表をしました。

北大の小林博先生の「がんの予防」(岩

波新書)にこのデータが出ています。また、日本人の食材の変遷を厚生省統計で見ると1965年からの40年でお米や野菜が半減し、肉・乳製品・油が3〜4倍になった。これが大腸ガンが増えた原因であろうといわれています。

私は15年前からガンは生活習慣病であると言ってきた、そういう観点から患者の指導をしてきたのですけれども、おまえは医学者ではない、ベテン師だ、ガンが生活習慣病だなんて嘘だとずつと言われてきたのです。でも5年ほど前に岐阜大の学長として活躍されている黒木登志夫さんの著書が出て、ようやく認知されてきました。

食物のガン危険因子は何でしょう。どういふ食物がガンになりやすいか。まず塩分のとり過ぎ。胃粘膜が塩分でただれると、胃の中のピロリ菌が繁殖します。そのピロリ菌の中に発ガン遺伝子が組み込まれているのです。また人間の体の60兆個ある細胞の中にはカリウムという元素(ミネラル)が多く、ナトリウムはその14分の1くらい。ところがリンパ液や血液など細胞外のところはナトリウムが非常に多くカリウムは少ない。非常に微妙な電解質のバランスがとられています。だから細胞の中のカリウムが減ったりナトリウムが増えたりすると細胞が傷んでガン化すると考えられています。秋田県はかつて塩分をたくさんとっている県で、脳卒中が全国一多かった。196

0年には1日22グラム塩分をとっていました。それを県民運動で45年かけて11グラムまで半減させた。そうすると脳卒中は確かに半分になった。ところが男性の胃ガンは3分の1、女性の胃ガンの発生は4分の1に減ったのです。いかに減塩運動が胃ガンの撲滅によく効いたかということがわかるのですね。

それからビタミンBの不足。ビタミンBは玄米の胚芽成分などですね。それが不足すると、クエン酸回路が障害されて細胞のエネルギーが不足しガン化する。

それから脂肪やタンパクの過剰。悪玉コレステロール、LDLが増量すると動脈硬化になってマクロファージがどんどん使われるので、人間の体の防衛隊が減り発ガンしやすくなります。特に4足歩行動物、アニマルのタンパクをとるとガンはできやすいです。

アメリカのキャンベル教授は著書「チャイナ・スタディ」の中で世界での健康食、ヘルシーダイエット・ヘルシーフードは「中華料理・和食・地中海料理」ということを証明しました。共通するのは魚介類と野菜です。そういったものが人間の健康を保つ食べ物ですね。

1週間に1回肉を食べる人と毎日肉食する人の大腸ガンの発生率は倍違います。

動物性の脂肪をとると、悪玉コレステロールが増えて、しかもそこに活性酸素が存在すると酸化LDLになり、非常に毒性が

強くなります。そこでそれを消去する防衛隊のマクロファージという免疫細胞が出てくる。これがコレステロールを食べてやがて泡沫細胞となり死滅してしまうと、その死骸が動脈硬化のアテローム、粥状腫になって血管の中にどんどんたまって血管を狭くし動脈硬化をつくり血流が悪くなる。そしてマクロファージがどんどん使われてしまふと、防衛隊が減り、ガンの細胞の芽が発生しやすくなるのです。だからメタボは危険だという事です。

人間は草食動物です。唾液のアミラーゼ活性、歯型、体型、消化器官の構造などで肉食か草食か分かります。

今106歳の日本女医会の元会長、三神美和女子医大名誉教授の朝ご飯は野菜の搾り下ろしだけです。大根・にんじん・山芋・きゅうり・れんこん・セロリ・タマネギ・リング・トマトをどんぶり一杯搾り下ろして、それをスプーンで食べるのが朝ご飯。昼はそばか何かをちよつと食べて夜だけ食事らしいものをとる。これで106歳。三神さんは二木謙三さんから玄米2食を教わり、75年ずっとそういう生活。だから病気をしない。こういった健康法というのは日本にも伝統的にあったということですね。なぜ野菜・果物が必要なのか。活性酸素を減らすからです。これを抗酸化力といいます。プルーン・ぶどうやにんにく・いちご・ほうれんそう・レモンなどをとると血

こんなときこそ健康第一 笑いと食で福来たる



液の中の活性酸素が減るのです。そうすると血液ドロドロがさらさらになるのですね。魚の油もω（オメガ）3系で血液がさらさらになる。魚をたくさん食べる人に比べて肉食の人は4割方アルツハイマーの発症率が高かったことも分かっています。

きのこのβグルカンも1千年以上昔からガンに効くのではないかといわれてきました。ついに今世紀になって国立がんセンターの研究できのこのβグルカンの微粒子を飲ませると免疫機能が上がるということが分かって、今だいぶ応用されています。

ここで実際の症例をみてみましょう。転移のある直腸ガン患者。肝動注ポートという肝臓の血管に細い管を入れて薄めの抗ガン剤を入れるのと並行して2ヶ月半食事療法を徹底的にやらせていった。そうしたら半年後のCTで全く正常化。ガンの医者は「そんなことあるか」「奇跡だね」と言います。しかし、私の肝動注ポートの症例は今15、6例だけけれども、8割くらいこういう現象が得られています。

それから去年私が胃全摘手術した患者。再発したのですよ。そんな馬鹿なはずはないと思って「どういう食事していたの？ちゃんと玄米3食にジュース一日1リットル、はちみつヨーグルトを食べたの」と聞いたらジュースを飲んでいなかったのですね。これも静脈にカテーテルを入れて24時間抗ガン剤をごく微量投与したら1ヶ月

半で1センチになった。再発や手術不能の患者でも、ちゃんとした食事療法をやりながら、うまく抗ガン剤を使ったら恐るるにたりません。乳ガンの全身再発患者も放射線をかけながら徹底的な食事療法をやらせたら、4ヶ月半で全部消えましたね。

でも勘違いしたら困る。食事療法だけでなく何かしたい。その気持ちはわかるけれど、それだけでは治らない。いろいろな知恵を総合して、全知全能を使ってやるのが大事です。

私が食事療法研究でお世話になったのは甲田光雄先生です。残念ながら2008年84歳で亡くなりましたが。手術できない状態のガン患者に甲田療法をやらせてみたら、全部改善した。2年半で。びっくりして甲田さんに話を聞いたら玄米、生菜食でした。一日2食。ビタミンCが多い柿の葉茶を1.5リットル、それから青汁。甲田医院は薬や点滴を一切使わない。患者はすりこぎとすり鉢、おろし金を持って入院し、昼と夜、どんぶりいっぱい野菜を摺ってそれを飲むのですよ。そのほかに大根おろし250グラム。玄米粉と豆腐一丁。これが患者さんの診療。

私のアメリカの恩師が前立腺ガンになり余命半年と言われた。すぐに甲田さんに相談をしたら、先ほどの食事をさせるように言われました。そしたらアメリカから「こんなものできるか」って返信が来たのですよ。しょうがないからフルーツとヨーグル



トと玄米成分のシリアルをとりなさいとい
ってやったら半年でよくなりました。

私の恩師が私みたいな異国の若造の意見
を取り入れてやってくれて治った。非常に
自信を得てそれから食事療法を本格的に患
者さんに勧めるようになりました。

ただ、熱心に続けなければ駄目ですよ。
よくなったからやめるとか、適当にやって
いたのでは埒があかない。それで食事療法
なんかちっとも効かないと言われても、そ
れは話が違うのですよ。まじめに取り組ん
でしかもちゃんとした指導者がいないと駄
目なのだといいことです。

肝硬変合併の肝臓癌も血管塞栓術、ゲル

ソン療法、食事療法を始めたらたちどころ
に治りました。食事療法で肝臓癌も肝硬変
までも治してしまった。肝炎ウイルスを撲
滅するには玄米菜食治療法が非常に役立っ
たということです。

今までの手術の症例を統計でみてみまし
た。プログラムは126でしたが、30例く
らいまた増えましてこの統計をとりました。
改善率は61%。5割は食事療法だけの症
例。もちろん半分は抗ガン剤をわずかに使
ったり、放射線を4分の1くらい加味して
おります。症例の内訳は胃ガンが20例、大
腸ガンが45例。特に前立腺ガンや乳ガンは
7、8割改善する。リンパ腫もかなり改善

こんなときこそ健康第一 笑いと食で福来たる



します。

病気の原因は三大栄養素のどんぶり・タンパク・脂肪とビタミン・ミネラルなどの欠乏が大きな原因になっているということが分かります。それと毒物。病原微生物や農薬、カビ毒。安全な食物を求めてとらないと、病気を治そうにも治らないです。それと安全な水。水道水はフッ素や塩素が入っているので活性酸素が増えます。病人や老人はミネラルウォーターを沸かして飲むということが必要です。

安全な食物・天然水・無農薬・低農薬の野菜、北洋海藻、まぐろなどの天然魚介をとりましょう。

私の昼ご飯はりんごとヨーグルトだけで無塩です。だから非常に健康です。週2、3回は野菜デー。とにかく野菜・果物をたくさんとる。普段はグレープフルーツ2個とレモンと蜂蜜でジュースを飲むのですけれども、この日だけはリンゴとかいろいろ野菜ですね。にんじんとかキャベツを半玉くらいとどんどん刻んでジュースにして健康を保っています。

世界の潮流を見てみましょう。2500年前、ピタゴラスは黒パン・蜂蜜・野菜の食事で90歳まで生きた。ヒポクラテスは食物は薬だと唱えて83歳まで生きた。アメリカのガン研究所ではフードファイト計画

を立てて国民栄養の指針を作成した。国民がそれに従ったら92年からガンの死亡が減っている。日本では水野南北、貝原益軒、石塚左玄と二木謙三が玄米二食を唱えています。甲田さんも同じで、玄米二食でガンは半分、リュウマチや自己免疫は8割治ると言っていました。

食事療法だけでよくなる。そんなのは駄目です。ちゃんとトップレベルの診断法でさちつと病態を把握してから始めなくては。腫瘍マーカーや画像診断をして、医学的治療をまず検討する。とれる物は手術をしてもらう。それから話し合う。手術ができないとなったら他の方法を考えながら食事療法をやりなさいよということですよ。

ハリウッドから3年前に僕のところにもドキュメンタリーを撮りに来た。日本でも食事療法をやっている。それで、患者が治っているということがわかった。私もそんな取材を受けたが一応外科医だよと。ただ食事だけの工夫ではなくて、ちゃんと科学的に診療しているというので評価されているのです。食事療法がどういふふうになされて治ったかD.V.D.になっています。もうひとつは患者さんの免疫機能ですね。リンパ球数と白血球を週2回くらいチェックしています。食事療法でかなり改善します。さちつとやれば免疫機能が向上し防御隊も増えてガンも改善するということが分かります。ジュースが一番ですね。食事療法の半分は野菜からのジュースです。

ドングリキツツキという鳥をご存じですか？このキツツキは木に穴をあけてドングリを埋め込むのです。500個くらい。冬場に食料が無いからこれを1日10個ずつ食べる。50日で生き延びて虫や新芽などの春の食材にありつく。こういった習性を何千年つてやってきている。ですからドングリはキツツキにとって完全食品のほずですよ。越冬食も大事だと思えます。人間にも完全食は恐らくあるでしょう。越冬食がヒントです。

人間にとっての完全食は何かと思つて探して、貝塚の貝がそうではないかと思ひました。貝塚は古代の食品工場でした。越冬食の食品工場だったので。シーフードは完全食品だろうし、それに野菜。数千年にわたつて摂られてきた食材が恐らく健康食品だろうということです。こういうのが縄文人、我々の祖先の生きる知恵だった。

健康の食事の基本というのは総体摂取。内臓まで食べるとか肝まで食べるとかが大事です。

北海道の古代アイヌ人も産卵の為に遡上した鮭を一網打尽で捕まえて保存食にしています。塩漬けとか乾燥とか。とにかく古代人というのは知恵者ですね。これだけの我々があるわけですね。

スペースシャトルの食材も和食や中華食です。昔は宇宙食というのは錠剤とチューブ食でした。ところが今やいなり寿司とかそばとかパスタ。いかに健康を守るかとい

う、それが食事だということがこの宇宙時代でもいわれているわけです。

では健康の秘訣は何でしょう。これは免疫機能をいかに維持するか、ということになります。だから快食・快眠・快便です。快食、玄米菜食それから塩抜き・肉抜き・油抜き。病人だったらこれくらい我慢しなさいという事です。運動や入浴も大事です。カロリーを使つたり血流やリンパ流をよくします。

そしてガン治療の心構え。食事による予防は大事です。それから検診を受けて早期診断をしてもらうこと。ガンになったら三



大療法。そして早期治療と共に食事を改善する。再発・晩期ガンでは他の治療ができません。食事療法しかないのですよということがいえるでしょう。

最後に食事療法の意味合い、真髓をお話します。「あなたの食べ物を薬にしなさい」。これは2500年前にヒポクラテスが言った言葉です。2500年間全世界の人が忘れていた。これを21世紀になってまた思い返して実践していく。これが私の今日のお話の趣旨です。

ご静聴ありがとうございました。



こんなときこそ健康第一 笑いと食で福来たる

パネルディスカッション

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

国立病院機構函館病院副院長

北カスクッキングスクール

統括主任講師

夕張市長

西台クリニック院長

NPO法人日本総合医学会理事

コーディネーター

NPO法人日本総合医学会

北海道総支部理事

伊藤 一輔 先生

坂井美恵子 先生

藤倉 肇 先生

済陽 高穂 先生

岩崎 輝明 先生

村松 弘康 先生



伊藤 一輔

国立病院機構函館病院副院長 医師

1947年北海道大樹町生まれ、十勝・陸別町育ち。1971年弘前大学医学部卒。専門は、循環器内科、循環器心身医学。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などを経て2005年より現職。日本笑い学会理事と同会の北海道支部長を務め、笑いと健康に関する講演を各地で行っている。医学博士。著書に「よく笑う人はなぜ健康なのか」(日本経済新聞出版社)など。

村松 これから「笑いと食でいつも美しく」

をテーマに皆さんと考えていきたいと思
います。忌憚の無い意見をいただきまし
て、今日来て良かったなと思ってお帰り
いただけるように努力したいと思いま
すので宜しく願います。伊藤一輔
先生から願います。

伊藤 笑う生命体は人間だけです。笑い療

法の研究は、ノーマン・カズンズという
人が笑いで膠原病を治癒したことから始
まりました。その後、乳ガン患者に笑
いを含めた心理療法を加えると平均生存期
間が大幅に延長したり、笑うと免疫機能
が高まり、ナチュラルキラー細胞が増え
ることなどが発表されてきました。

笑いはストレス解消にもなり、脳内ホ

ルモンのドーパミンやβエンドロフィン
という体内麻薬も出ます。
人間は生老病死から逃れることはでき
ません。困った時には笑ってみることで
す。皆さんの笑顔が何よりのお薬です。
どうかこれから何かの時に笑いの力を思
い出して、元気で長生きしてほっくり幸

せに笑って死ぬるように祈っております。

済陽 睡眠中は副交感神経が賦活されて人間の免疫力や抵抗力を増やします。笑いもそういった副交感神経の賦活になるかなと思っておりますね。

村松 先ほどヒボクラテスの話がでまして食事は薬だと。その薬をおいしくいただく実践編を坂井先生お願いします。

坂井 わが国の食生活は、伝統的な主食であるご飯を中心に、魚や野菜、大豆から作る豆腐や納豆などを副食とするものでした。第二次大戦後、畜産物や油脂などの摂取が増加し、昭和50年ごろには、カロリー摂取量がほぼ満足すべき基準に達しており、たんぱく質、脂肪、炭水化物のエネルギー比率のバランスがとれた「日本型食生活」ともいうべき理想的な食生活を達成していました。これが日本人の平均寿命を2009年の発表でも過去最高にまで伸ばし、健康寿命世界一を支えている最大の原因です。

ところが食生活が豊かになり好きな物を、好きなだけ、好きなときに、食べられる時代になり、近年では高脂肪・高エネルギー食の「欧米化」をきたし、このような偏った食習慣が生活習慣病を増やしてしまっただけです。大切なのは健康のまま寿命を延ばすということです。そ

のためには食生活の改善が重要です。

日本型の食事は低脂肪で食物繊維が多く含まれています。注目は野菜と果物。抗酸化力があり免疫力も高まります。視覚的にも赤・緑・黄色の信号の色は毎日とってください。赤と緑はビタミン・ミネラルになり、緑色はリラックス効果もあります。これにカブや大根など根菜類の白い色、黒豆や黒ゴマなどの黒い色も取り入れ、「サビないからだ」をつくることが大切です。

食は心の栄養そのものです。日本型の食生活を見直しましょう。

村松 では藤倉夕張市長、お願いします。

藤倉 今夕張の人口は1万1千4百人。65歳以上が43・7%、それで33億の借金をどうやって返すか。そういう中で私は夕



坂井 美恵子

北ガスクッキングスクール統括主任講師
管理栄養士

北見市生まれ。病院の主任栄養士を経て、北ガスクッキングスクール勤務。

道内各地の特産品メニューの開発を手がける他、栄養セミナーや各種イベントの講師など多方面で活躍中。現在NHK「ほっからんど北海道」(第1・3水曜日)にレギュラー出演中。日本抗加齢医学会指導士、特定保健指導実践者育成研修修了。フラワーセラピスト(内閣府認証NPO法人「フラワーセラピー普及協会」)

張に笑いをどうにか起こしたい。長生きの秘訣は笑いとしゃべりです。「じいちゃん、ばあちゃん。夕張年齢は年齢から18歳引けよ。借金返すのに18年かかるから、若返ってくれ」って言ってるんだんだんみんな若返る。とにかく笑いで夕張を再生させようと頑張っています。

私自身のストレス解消法、私はいつももう一人の自分と二人二役やっているんです。「行ってくるぞ!」「行ってらっしゃい!」「今日怒ったらだめよ」「怒らないぞ」これを役所の中でも、寝る前にもやっています。声を出してやっています。あとは体力。朝、手足にウエートをつけて山の中を歩きながら大きな声で演説をする。(一人言の効果は抜群です)

とにかく私は皆元気で笑うということをもっと研究していきたいと思っています。

こんなときこそ健康第一 笑いと食で福来たる



藤倉 肇

夕張市長

1941年夕張市生まれ。1960年夕張炭鉱生活協同組合入社、翌年、横浜ゴム入社。同社で働きながら1966年日本大学経済学部（二部）卒業。1981年ウイングスコーポレーションジャパン常務取締役、2001年北海道ヨコハマタイヤ販売代表取締役。2007年4月、夕張市長就任（一期目）。

村松 楽しいお話で会場も免疫が相当上がっているんじゃないかと思えます。食事で健康を維持しよう、もつと日本食を見直していこう、という考えで設立された日本総合医学会理事長の岩崎さん、今日のお話をうかがっていかがですか。

私は食事にも食事の道、食事の真理、法則があると思いい、それを「食事道」と提唱しています。道に外れた食習慣がガンなどの生活習慣病を生む原因や理由です。そういったことを医学にとり入れているのが日本総合医学会です。

村松 最後にこれだけは今日、皆さんに持ち帰っていただきたいというメッセージをお一人ずつお願いします。

清陽 私は学会で10年以上ずっと同じことを発表し続けています。でも外科医が食事というのは異端という認識がまだある。それを払拭して仲間と一緒にやろうよと呼びかけています。そういった努力を続けていきたいと思っています。

食事は非常に大事です。健康の礎の7・8割は食事です。それを認識して健康長寿を自分の食生活で全うしていい人生を送っていただきたいと思っています。

私も今後ともガン患者さんに、食事を変え、医療の手を尽くして治療率をあげていきたいと思っています。今後とも宜しくお願ひします。

岩崎 日本総合医学会は昭和29年に創始されました。西洋医学は対処療法として優

れていますし、医者の診断は非常に有効ですし大事です。しかし生活習慣病の原因や理由の大半は食生活習慣なので高血圧とか糖尿病、ガンなどは根本的にはなかなか治せないですよ。

日本総合医学会は食医学です。玄米医学といってもいい。私たち人間は食べ物と水でできています。だからどんな食べ物を選んでいくかで健康も運命も一生も決まってしまうといえます。



岩崎 輝明

NPO法人日本総合医学会理事長

1944年、札幌市生まれ。1972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。1993年財団法人北海道食と健康財団設立、理事長就任。2007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」（毎日新聞社北海道支社）など多数。

こんなときこそ健康第一 笑いと食で福来たる



村松 弘康

NPO法人北海道活性化センター
Tactics代表理事 弁護士

1946年北海道足寄郡陸別町生まれ。
1970年、早稲田大学法学部卒業。1977年
4月弁護士登録、1995年4月札幌弁護士会
副会長。1999年北海道大学大学院法学研
究科民事法専攻修士課程修了。札幌弁護士
会司法改革推進委員会委員長、同司法改革
推進本部本部長代行、日弁連司法改革実施
対策会議委員等を歴任。日弁連と札幌弁護
士会において司法改革問題に取り組んでい
る。主な担当事件として、市立病院救命救急
センター事件、日本投資者保護基金に対す
る補償金請求事件（南証券事件）、他所見
の乏しい高次脳機能障害患者について、高
次脳機能障害を認めさせた事例（最高裁）、
等多数。論文として、「法曹一元論議、ここ
が足りない」（週刊法律新聞2001年1月5
日）等多数。

坂井 毎日の食事が健康を支えています。

食の原点を省みて賢い食べ方をしましよ
う。無理が無いように一つ一つできるこ
とから毎日の食生活を変えていっていた
だきたいと思います。

たとえば食卓に醤油さしだけではなく、
手作りのだし、酢なども容器に入れ、置
いておき、醤油と合わせ割り醤油にして
使うと非常に塩分が調整できると思いま
す。

それから食品を買う時に成分表示を見
てください。何が含まれているか。食材
選びにも注目していただきたい。そして
毎日笑って楽しく食事をするこはとつ
ても大切なことです。今日は皆さんたく
さん笑ってくださいだったので細胞がすごく
刺激されたと思います。

伊藤 馬鹿を言い合って許せる仲間と楽し
く笑いながら一緒に食事をするこがと
ても大切だと思います。

私は患者さんに「笑いの笑方箋」を出
しています。1日5回1分笑ってもらう
ものです。笑えない時は鏡に向かって作
り笑いでもいいから口角を上げるよう
にして。両手であげても結構ですから。そ
うやって笑っていただければなと思いま
す。

岩崎 生活習慣病はガンも含めて自分が蒔
いた種です。それを食事から治すのが東
洋医学です。東洋医学では病は善知識、
ありがたい教えなんです。病氣をしては
じめて正しい食事や健康のありがたみが
わかるわけですから。

それから食事には三原則があります。

一つは適応食をとる。人間は菌の形に示
されているように穀物と野菜が適応食で
す。二番目は身土不二。自分の住んでい
る土地で採れたものを食べる。三番目は、
丸ごと全体を食べることです。これが食
の道ですね。私は食事道としてこれを普
及しているわけです。皆様もご理解いた
だいて実践されたいと思います。

藤倉 夕張は高齢者が多いでしょう。色々

話を聞くの。なかなかしゃべらないんで
すよ。そこで大道易者の話を引き出すや
り方を勉強して、3回イエスと言わせ
る。「元気か」「元気」「寂しいべ」「寂し
い」。そしたら話してくれ。これ
が手。そして締めくくりは夢と希望を与
えること。「父ちゃん、いい日がくるぞ。
だから元気で頑張るべ」。そんなことで
とにかく市民の皆さんと話し合うことを
大事にしてやっています。ありがとうございます。

村松 ではこれで終わります。ありがとう
ございました。



「体ほぐして、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 井上 聡美

凝り解消法というと、肩や腰などの凝っている部分をマッサージしたり、ストレッチする方法が一般的に知られています。しかし、凝り解消を「食」で行えば、全身の凝りにアプローチすることができず。

凝り解消を特に期待できるのは、「血流アップ食材」と体を温める「ポカポカ食材」です。これら2つを組み合わせることでよいとされています。

●凝りの正体は・・・
凝りの正体は血液の滞り！それを解消してくれる食材は「血流アップ食材」と体を温める「ポカポカ食材」の2つになります。

血流アップ食材

血流アップ食材は、血管を広げる物質を増やし、血液の流れを妨げるような物質をできにくくして、血管内の血液を流れやすくする働きを持ちます。

●ユリ科・アブラナ科・抗酸化
代表的なものには、ニンニクや玉ねぎなどのユリ科野菜、ブロッコリーなどのアブラナ科野菜、抗酸化成分を多く含む緑黄色野菜などがあります。

ポカポカ食材

ポカポカ食材は体を温めて血管を広げ、結果的に血流を上げるように働きます。

●スパイス類・たんぱく質
代表的なものには、唐辛子やシナモンなどのスパイス類と、肉や魚などのたんぱく質があります。

血流アップ+ポカポカ

血流アップとポカポカの両方の効果を併せ持つ食材もあります。

●しょうが・青魚

ショウガオールという成分が血管を広げて血流をアップ。また、褐色細胞を刺激して熱産生を高め、体幹から体温を上昇させます。

サバやイワシなどの青魚に含まれる脂肪酸、DHCやEPAが血管を広げ血流をよくします。また、青魚はたんぱく質を多く含むので熱産生も高くなります。

●なぜ、体は凝るのか

凝りの正体は血液の滞り！これが様々な不調の引き金になります。

では、なぜ血流が悪くなるのでしょうか・・・最大の原因は「姿勢」にあります。

姿勢を正そう！

パソコンが普及した現代では、パソコン操作をしている時のみならず、歩いているときでさえも前かがみの姿勢の人が多くなっています。なので、背中に位置する肩甲骨が固まって動かず、

血流も滞ったままになってしまいうのです。その結果、首も肩も凝っていつてしまうのです。

●凝り対策の4つのアプローチ

凝りを予防するための4つのアプローチをご紹介します。

動かす

運動のことです。筋肉を自力で伸縮させ、血流を促します。

温める

血流促進の基本。お風呂や足浴、ホットタオルがおすすです。

ほぐす

筋肉に物理的な刺激を与えて緊張をとるアプローチでマッサージが代表例です。

リラックス

音楽、アロマなど自分の緊張がとれるものなら何でも構いません。緊張がとれば固まっていた筋肉がほぐれることが期待できます。

まとめ

凝りがとれて姿勢がよくなれば筋肉がよく動き、凝らない体質になります。今回の話を参考に、体をほぐして健康的な生活を始めてみませんか？

参考文献

日経ヘルス2009年12月号
(日経BP社)

北海道、食の安全に関する情報について

財団法人 北海道食と健康財団 理事 小坂 栄太郎

最

近の食に関する情報の中でも、その安全性に関する様々の不安材料が目立つ様になり一抹の不安を感じている一人でもあります。

本

来食品は、安全である事が大原則であり更に、安心の食生活ができる事が最大の要件である事に異論はないはず。特に、「食品衛生」を、よりしっかりと確保すべき立場から考えてみると食品衛生の四文字は「人を良くする品物で人の生命を衛る」とがその基本ベースとなります。従って食品を取扱う関係者は、食が、人の生命にかかわる重要な業務である事を「肝に命じて」人のためにより安全な食づくりに、より一層心を尽くして関係者の一人ひとりが、より安全な食づくりに、徹してほしいものと心から念じておられます。

ところが最近、食に関して不安材料が目につく事が多く誠に残念に思う今日この頃であります。その基本は、ご案内のとおり、日本の食糧自給率が四十%を切っており、従って食糧全体の六十%以上を国外に依存する状況にあります。今後の食の安全性の確保がより一層難しくなる様相を呈している事は明白な事実でもあります。しかし、食糧の全体量が不足だからと言って更に「食品衛生意識」の低下が進み、道民の食生活に不安が生ずる事のない様にあらゆる角度からよりしっかりと対処し努力してゆくべき事が大変重要であります。

その様な状況下で、道内における今年の食中毒発生事件を見ても、現在まで食中毒は二十三件であり、その患者数は、五七三名となっており、これは、前年同期に対し、十四件、一八七名の減少となっております。この事は北海道にとっては、大変うれしい結果であります。更に、今年のは、食中毒の原因物質の内、サルモネラ菌、腸炎ビブリオによる食中毒の発生はゼロとなっております。反面、今年発生が多かったのは、ノロウイルスで、九件、一七〇名であり、発生件数では全体の四一%を占めております。今後ともより一層の注意が必要になります。

略 歴

昭和31年3月 帯広畜産大学卒業
4月 北海道職員として新得・芦別・北見・稚内・倶知安の保健所勤務に従事
昭和51年4月 北海道庁衛生部食品衛生課、食品衛生課長、保健環境部次長を歴任
平成2年7月 (社)北海道食品協会専務理事
平成6年8月 (財)北海道食品科学技術振興財団理事
平成10年6月 北協サービス(株)調査役
平成12年4月 ソデッソジャパン(株)衛生技術顧問
(社)北海道食品衛生協会顧問
平成15年10月 (株)レオック北日本衛生顧問
平成18年6月 (財)北海道食と健康財団理事

文献著書等

わかりやすい食品衛生ハンドブック
(社団法人 北海道食品衛生協会)



こさか 栄太郎
小坂 栄太郎

毒はうれしい事に二件のみの発生になっております。とにかく今年も残り少なくなってきましたので、道内の食中毒は、その発生を例年になく少なくおさえる事ができるものと信じて、只、祈る気持ちで過ごしております。

今後とも、食中毒等の食に関する事故の未然防止につきましては、関係者が最善を尽くして全力投球すべき時代に来ていると思えます。ご承知のとおり、食品を取扱う人々の哲学は、常に、食の安全性確保のためにをモットーに清潔衛生的な取扱いを実践する事であり、人に優しく思いやりの心を持つ事、だと思えます。

特

に、一般家庭の主婦の方々をはじめ、日常食に係わる専門家の方々は、より一層、食品衛生の基本である「清潔・衛生的な取扱い」を徹底して食の安全性確保に最善を尽くし、食中毒等の食品事故防止に最大限の努力をさせていただきますと心から念じております。

(平成二十一年十二月十八日記)

食事で防ごうインフルエンザ

再び流行の兆しが訪れている新型インフルエンザ。感染を避けるためには、外出後の予防をしっかり行うことです。

感染を防ぐために できること

インフルエンザの感染を防ぐためにできることを5つご紹介します。

- ・栄養と休養をとる
体力をつけ、抵抗力を高めます。
- ・人ごみを避ける
病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- ・適度な湿度・温度
ウイルスは低温、低湿を好み



ます。

加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

・手洗い・うがい

外出後の手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

・マスクの着用

特にインフルエンザにかかっている場合は、周囲への飛沫を防ぐ効果があります。

食事の面では、どのようなことに気をつけたらよいでしょうか。食事のポイントは「免疫力アップ」にあります。

免疫力を 高めるためには

免疫力を高めるためには、栄養バランスのよい、規則正しい食事が基本です。

きのこや海藻などは免疫活性力が高い成分を含んでおり、低カロリーなので、たくさん食べるようにしましょう。

他にも次のようなものがあります。

抗酸化ビタミン

・ビタミンC

レモン、いちごなどの果物、緑黄色野菜などに多い。

・ビタミンE

ごま、ピーナッツなどに多い。

・β-カロテン

緑黄色野菜などに多い。

ミネラル

・亜鉛

酸化されやすい細胞を守る働きがあります。

・セレン

活性酸素を抑制する抗酸化酵素の合成に必要なミネラルです。イワシ丸干し、シラス干し、小麦胚芽などに多い。

まとめ

予防をしっかり行っても、疲れなどから免疫力が低下すると体調を崩しやすくなります。そんな中で食事は毎日必ずとるものです。バランスのよい食事を心がけ、体調を万全に整えましょう！

参考文献

日経ヘルス2009年11月号(日経BP社) ベターホーム2009年9月号

財団法人北海道食と健康財団
管理栄養士 隅江朋子



マクキーグ

Vol. 30



財団法人 北海道食と健康財団 管理栄養士 隅江 朋子



じゃがいもの お好み焼き

1枚あたり162kcal

■材料 (直径8cm×8枚)

- じゃがいも 8個
- 粗塩 少々
- こしょう 少々
- 油 適量
- じゃこトッピング 20g
- ちりめんじゃこ 50g
- ほうれん草 (ゆでておく) 大さじ1
- みそ 大さじ1
- 粗糖 大さじ1
- だし汁 小さじ1
- カレートッピング 1/2缶
- 大豆(水煮) 30g
- 人参 (いちよう切り、ゆでておく) 適量
- 粗塩 適量
- こしょう 適量
- カレー粉 適量

■作り方

- トッピングはそれぞれ混ぜておく。
- 皮をむいたじゃがいもをすりおろし、すりおろしたじゃがいもに塩・こしょうをし、よく混ぜる。
- 熱したフライパンに油をしき、②を落とす。
- 生地のみわりが透き通ってきたら、トッピングをのせる。
- 生地をひっくり返し、もう片面もこんがり焼く。

じゃがいもの旬は春と秋

ですが、根菜類は体を温めるといわれ、冬の季節もよく食卓に登場する野菜のひとつです。

主成分は糖質ですが、エネルギーは同じ量のごはんの約半分。糖質がエネルギー源として活用されるためにはビタミンB₁が不可欠ですが、じゃがいもにはビタミンB₁も豊富なので、効率よく代謝され、疲労回復などに最適です。

またビタミンCも非常に多く、そのビタミンCは加熱や保存に強いという特徴があります。芽や皮の青くなった部分には、ソラニンという有害物質が含まれています。多量にとると下痢、腹痛などの中毒症状が現れることもあるので、必ず取り除いてから調理するようにしましょう。

食と健康元氣ツアー

9月27日(日)実施



洞爺健康館でのバーベキュー

恒例の秋の「食と健康元氣ツアー」を今年も実施し、39名の方にご参加いただきました。

洞爺に到着後、収穫感謝祭を良能神社にて行いました。今回は初めて参加される方も多く、祝詞を聞きながら収穫に感謝する機会に触れ、感激されていた方が多かったです。岩崎理事長の「食と健康」に関する講演では、最近問題視されている生活習慣病などの食生活の乱れは、食事道の問題である適応食、一物全休食、身土不二を実践することで予



防できるということを改めて確認することができたようです。昼食は、洞爺自然農園のとれたての農産物をバーベキューで賞味しました。帰りはその農園に立ち寄り、お昼に食べたジャガイモなどの野菜を作っている現場を目にすることで、まさに身土不二を実感することができたようです。また、川崎農園長より、じゃがいものお土産もありました。皆様には露天風呂につかってリラックスしたり、散歩したりと、元氣な1日を過ごしていただきました。今後も皆様のご参加をお待ちしております。(井上)

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、松前町などと連携して開催

**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。

※期間はご入金の日より1年間とします。

- ・「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

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

第16回 食と文化フォーラム

— すべては大自然の法則 — 農と食から健康を考える

日時 平成22年4月11日(日)
開場 13時 開演 13時30分 閉会 16時30分

会場 札幌グランドホテル2F グランドホール
札幌市中央区北1条西4丁目 TEL (011) 261-3311

入場料 無料 (定員500名) ※要入場整理券

基調講演

想いはかなう 奇跡のリンゴが教えてくれたこと

木村 秋則 先生 (木村興農社(弘前市) 代表)



パネル・ディスカッション

農と食から健康を考える

パネリスト

- 木村 秋則 先生 (木村興農社(弘前市) 代表)
麻田 信二 先生 (学校法人酪農学園理事長 元北海道副知事)
星澤 幸子 先生 (星澤クッキングスタジオ主宰)
岩崎 輝明 先生 (財団法人北海道食と健康財団理事長)
- コーディネーター
村松 弘康 先生 (村松法律事務所 弁護士 NPO法人北海道活性化センター Tactics 代表理事)

お問い合わせ先 財団法人北海道食と健康財団 TEL 011-736-3000 FAX 011-736-3003

編集後記

資本主義の崩壊・金融資本主義の破綻
といわれ、経済危機の発生から一年余。

経済学者アダム・スミスの「見えざる
神の手」があるとすれば、これまでの世
界の歴史がそうであったように、我々に、
「ものを考え、新しい価値観を創造する」
機会を与えたのではないだろうか。

食も環境・健康などあらゆるジャンル
にわたり検証を求められている。

現代のブラック・ジャックと呼ばれて
いる済陽高穂先生の講演は、この世の、
また冬の夜空に、北極星のごとく輝き、
われわれを導いている。

この度、一人でも多くの皆様に先生の
お話の要旨をお届けできました。

当財団はこれからも新しい風なるもの
を発信したい。



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。