

光年

かがやき

No.34

Jul.25.2010

発行/

一般財団法人 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/幡本印刷社

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」

≪睡眠を見直して、健康的な生活を

マイクッキング

食と健康元気ツアー

生命と健康の根源——自然回帰

一般財団法人 食と健康財団 理事長 岩崎輝明

暑中お見舞い申し上げます。

今年の春、道内は寒い日が続き、その影響もあって、洞爺自然農園で採れるグリーンアスパラやイチゴの収穫も遅れがちです。

二年目に入った不耕起栽培による稲作も田植えが例年より遅くなりました。稔りの秋が少し氣にかかります。

しかし、「この秋は 雨か嵐か 知らねども 今日勤めの田草取るなり」と云う二宮尊徳の短歌を想いだし、精進して稔りの秋を迎えたいものです。

今年の第16回食と文化フォーラムは予定どおり、弘前のリング農家の木村秋則さんをお招きしての講演は、一千名の参加者に感動を与えて下さいました。

縁あって、リング農家の養子となった木村さんは、かつて農薬散布のあとに、苦しむ奥さんの健康被害から自然栽培を

志すのです。養子先、即ち奥さんのご両親の理解も得て、無農薬、無化学肥料に

取り組んだ木村さんの苦節十年は筆舌に尽くし難いものです。来る年も来る年もリングが出来ない年が八年も続き、近隣の人々からは、かまど消し、変人どさげすまれる日々が続いたのです。子供の学費や毎日の食費もままならず、申し訳なさに、自らの死をもって詫びようと岩木山にロープを持って出掛けるのです。そして、そのロープを大きく立派なドンクリの木の枝に投げかけるのです。しかしそのロープは枝にはかからずその木の根元に落ちます。落ちたロープを取ろうとした時その根元に漂う香りに木村さんは、目覚めるのです。鼻にツンとくるもの、大木の根から何とも云えぬよい香りにピンと来たのです。これらの立派なドンクリの木は農薬も化学肥料も使っていない





ないことに気づくのです。そして、要は目に見えない根を養う事の大切さに気づき、目覚めるのです。根を痛めぬように

と、大きな農機具も使わずリンゴの木に
なつたつもりで励ましの声までかけてま
わります。やがて根が養われたリンゴの

木は木村さんの期待に応える様に見事なリンゴが実り出すのです。それこそ、食べる人々が感動する程、栄養に富む美味いリンゴの収穫です。人々はそれこそ「奇跡のリンゴ」と称賛し、やがて公共放送や本などで紹介されてゆき、世界的評価も高まってゆくのです。こうして木村さんの自然栽培は評判を呼び、日本国内はもとより、韓国をはじめ、世界でも関心が高まって来ているのです。環境面はもとより健康面でも素晴らしいもので、まさに自然回帰の根源とも思えます。

私はこの木村さんのこの偉業の根源は愛に他ならないと思います。きっかけこそ農薬被害で苦しむ奥さんに対する愛、そして大自然や土壤微生物等や、リンゴの木への愛と感謝です。

ある名医は「病氣は自分が成長する為の気づきなのです」と説いているほどです。見事に健康なリンゴの木へと甦らせたのも気づきです。地球の環境汚染による地球の痛みはやがて人間の痛みにつながります。人も母なる大地、そしてその恵みも木村さんの目覚めた様に命や健康の根源を見つめ直したところによるものです。

理事会・ 評議員会

一般財団法人 食と健康

財団の平成22年度第1回理事会・評議員会が5月13日(木)に京王プラザホテルで開催されました。

理事会では、岩崎輝明理事長から、次のような挨拶がありました。

他団体のイベントの際に当財団の賛助会員を募集する活動を行ったところ、多くの方々の賛助会員入会があったこと、また本年4月1日より当財団は「一般財団法人 食と健康財団」と名称変更をし、新しい財団として活動を始めており、財団の活動もより一層活発なものになってきている旨の報告がありました。

その後、議事に入り、平成21年度の事業報告と決算報告について理事会に引き続き、評議員会でも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。

「一般財団法人 食と健康財団」への 名称変更について

この度の公益法人制度改革関連三法により、現行の公益法人については、公益認定等委員会の意見に基づく行政庁の認可または認定を受け、2008年～2013年の間に①一般財団・財団法人に移行するか、②公益財団・財団法人

に移行するか、あるいは③営利法人等別の法人形態に移行するか選択を必要ができました。

当法人は本年2月3日の理事会・評議員会で、一般財団法人への移行認可を得ることの決議をし、諸般の手続きを進めてきました。

本年2月5日に移行の際に必要なとなる公益目的支出計画書を作成し、北海道庁へ申請をしました。2月12日に公益認定等委員会に付議され、3月12日には公益認定等委員会より、移行認可がおりりました。4月1日より「一般財団法人 食と健康財団」として移行登記・設立をしました。

なお、一般財団法人 食と健康財団は、北海道での一般財団法人移行認可第1号となりました。

今後は「一般財団法人 食と健康財団」の新定款に基づき、「食品の安全性及び食生活の改善に関する調査研究及び普及啓発や食育等を行うとともに、病気の予防及



び健康の増進に寄与すること」を目的として、各種の事業を展開していきます。

平成22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。

厚生労働省では生活習慣病及びその原因となる生活習慣等の課題について、9分野（栄養・食生活、身体活動と運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がん）ごとの2012年度を目標とした「基本方針」、「現状と目標」、「対策」などを掲載した健康日本21を作成し、数値目標を達成すべく取り組みをしています。また、2008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ましたが、受診率は伸び悩んでいます。

また、新型インフルエンザの蔓延など人々の健康を揺るがす自体も発生しており、より一層の健康の維持・増進のために当財団のノウハウを活用した、「食品の衛生」「食品の安全・安心」「食育」を推進していきたいと考えております。

事業計画

1 調査研究

食品の安全性、食生活の改善及び食育などに関する資料の収集、調査研究及び論文などの発行並びに調査研究者への支援を行います。

2008年度から特定健診制度（メタボリック症候群対策）がスタートしました。これに伴い、がん、心疾患、脳卒中などの三大生活習慣病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

専門知識を有する管理栄養士、医師、教育者、料理研究家等からの情報をもとに財団の広報誌「輝」を年2回発行します。大学・短大、官庁、市町村教育委員会、賛助会員、財団行事参加者、一般の方々へ無料で配布します。

3 「食と健康通信」の発刊

専門知識を有する管理栄養士、医師、教育者、料理研究家等からの情報をもとに「食と健康通信」を年2回発行します。内容としては、ラジオ放送での講演内容や「食と健康フォーラム」など各種講演会や各種健康情報や健康・栄養に関する情報を提供していきます。

大学・短大、賛助会員、財団行事参加者など、一般の方々へ無料で配布します。

4 マスメディアの活用

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。

- 講演内容、ラジオ放送分についても聞けるようにしていきます。
- 財団の1年間の事業報告及び収支決算書等、また事業計画・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/>

ラジオ放送も引き続き実施し、食品衛生、食品の安全・安心、食育、メタボリック症候群対策などの情報提供を更に充実していきます。

5 賛助会員募集事業

「食と文化フォーラム」、「食と健康フォーラム」、「食と健康元氣ツアー」や「料理教室」の開催をはじめとする各種事業活動の機会を活用し、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。

6 「食と文化フォーラム」の開催

今年は、自然栽培による農法で奇跡のリンゴを育て、世界の農業に革命を起こしはじめている、木村興農社代表 木村秋則先生を招き、毎日新聞社と共催して第16回食と文化フォーラムを開催いたしました。

7 各種食事教育事業の実施

NPO法人日本総合医学会北海道総支部との連携による食・予防医療・地域医療や笑いと免疫などに係わるフォーラム事業を実施していきます。

8 「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、食生活の改善及び食育などに関する講演会・研修会等を関係機関（市町村等）及び健康関係団体・施設等と連携し、開催します。

また、函館市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。この場合、地元の食生活改善関係団体など住民活動団体と連携していきます。

9 食と健康・元氣ツアーの開催

真の豊かな伝統的食文化を推進することを目的とし、食に関する健康講座、自然食と有機農産物の賞味・収穫体験事業を専門知識を有する管理栄養士等が同行し、実施します。

春の部は6月22日、秋の部は9月20日を予定しています。秋の部は収穫祭も同日に実施します。

10 料理教室の実施

不特定多数の方々への食品衛生の啓蒙と食文化の継承、食の実践活動を目的とした料理教室を、一般の方々を対象として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。また、他団体の食養セミナー等に参加します。

11 食生活指導

専門知識を有する管理栄養士が不特定多数の方々の病気の予防及び健康の増進に寄与することを目的とし、食品の安全性、食生活の改善及び食育などに関する食生活指導を行います。

12 健康・栄養相談

専門知識を有する管理栄養士が不特定多数の方々の病気の予防及び健康の増進に寄与することを目的とし、食品の安全性、食生活の改善及び食育などに関する健康・栄養相談を各企業、団体等に対して行います。



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—」

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—」（毎日新聞社、一般財団法人 食と健康財団主催）が、4月11日、札幌市中央区の札幌グランドホテルで開かれた。

「奇跡のリンゴ」の名で知られる無肥料・無農薬リンゴの栽培に成功した青森県のリンゴ農家、木村秋則さんが「想いはかなう・奇跡のリンゴが教えてくれたこと」と題して講演した。

会場には道内の農業関係者や食に関心の深い市民ら約1000人が参加。料理専門家や消費者問題の弁護士らとのパネルディスカッションを通して、自然と食、健康のかわりについて考えを深めあった。

人間は食べ物 の「化身」

一般財団法人 食と健康財団 理事長 岩崎 輝明

遠く高知県など全国各地から多数お集まりいただきありがとうございます。

私たちの財団は、北海道で第1号となる一般財団法人の移行認可を受け、今後、全国レベルでより幅広い活動が可能になりました。そして本日、木村秋則先生を基調講演者としてお招きでき、大変うれしく思っております。

木村先生と同じように、私たちも洞爺湖湖畔で自然栽培を行っています。私たちの命は、かけがえのない自然からの素晴らしい恵みで生かされています。私たちの体は食べ物でできています。人間は食べ物「化身」なのです。今回のフォーラムを通して、ぜひ皆さんにはそれを見取っていただき、健康にお役立てください。

岩崎 輝明

一般財団法人
食と健康財団 理事長

1944年、札幌市生まれ。72年に玄米酵素を設立し、代表取締役役に就任。玄米酵素と正しい食事の指導に乗り出す。更正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年に財団法人北海道食と健康財団設立、理事長就任。10年4月より現在の名称となる。07年に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。



想いはかなう 奇跡のリンゴが教えてくれたこと

株式会社木村興農社 代表取締役 木村 秋則 先生

失敗の連続から 自然栽培に自信

こんにちは。私には自慢できることは一つもありません。私が今この壇上にいられるのは、私が頑張ったからではなく、家族の支えがあり、リンゴの木が厳しい環境に耐えてくれたからです。だから私はリンゴの木から教わったことを全国に広めることがリンゴへのお礼と考えています。

私ほど失敗した男はありません。何もない世界で失敗から答えを得てきた過去でした。でも失敗の数が多いほど答えも多く得ることができました。

今、新しい風が吹いているのを感じます。これほど日本全国の方々が農業に関

心を持つてくれたことはなかったのではないかと思えます。私は過去の失敗はたくさんありますが、肥料や農薬を使わないこの自然栽培に自信と誇りを持っております。そして私は食を通して日本を変えていきたい。そういう気持ちでいっぱいです。

まず無農薬1年目のリンゴの木の写真①を見てください。無残な姿で熊でさえ食べないまずさです。これを見たら誰もがやめようと思うでしょう。リンゴ栽培は無農薬、無肥料では絶対不可能と言われてきました。でも、そうした常識にとらわれない▽バカになるほど真剣に取り組む▽自分がリンゴの木ならどうしてほしいかを考える▽努力をする。そうした答えは必ずあります。このリンゴも昨年見事に収穫されました。

次にリンゴの葉に穴が空いている写真②です。これは虫が食べたと思うでしょう。違います。リンゴが自分で自分の傷んだ部分を落としてできた穴なのです。リンゴが自分の体を治療して患部の拡大を防いでいるのです。これは弘前大学の実験でも事実確認されました。木の本来の力を出してやることによって、病気に対して自分を守る力が出てくるのではないかと思えます。

皆さん、てんとう虫はアブラムシを食べる良い虫と教わりませんでしたか。でも実際に調べてみたら成虫で1日5、6匹、幼虫で10匹くらいしか食べないことが分かりました。そして皆さんの嫌いなハエ・アブの幼虫が山ほどアブラムシを食べるのです。山ではハエ・アブが殺虫剤の代わりをしていてくれるわけです。

すべては大自然の法則 農と食から健康を考える



木村 秋則

株式会社木村興農社 代表取締役

1949年、青森県岩木町(現・弘前市)生まれ。

青森県立弘前実業高等学校卒。20歳代前半から農業を始め、当初は農協の指導に沿った通常のリンゴ栽培を実施していた。使用している農薬で家族に被害が出始め、徐々に農薬を減らし堆肥を使用する減農薬・有機栽培を始める。その後、完全無農薬・無肥料の栽培を始め、10年近い無収穫時期を経て、不可能と言われていた無農薬・無肥料・無除草剤によるリンゴ栽培を完全に成功させた。世間では「奇跡のリンゴ」と言われるようになり、全ての農作物の自然栽培を実践している。現在も農作業の傍ら、国内外で自然栽培の農業指導や講演を精力的に行っている。

NHK「プロフェッショナル 仕事の流儀」出演を皮切りに、著書「奇跡のリンゴ」(幻冬舎)がベストセラーとなった。

私がこの栽培に取り組んだ最初のころは、1個もリンゴはなりませんでした。農薬・肥料を突然やめたために畑は虫と病気の天国になってしまったのです。ほとんど枯れていきました。マニュアルが一つもなかったもので、私は山の土の匂いなど、自然をよく見て歩きました。そして、山と私の畑に生えるタンポポを比べて、同じくらい成長するようになったら、リンゴも必ず実ってくれるだろうと女房に話しました。また軟らかい土に生える草は葉が大きいのに、人が歩き固めた硬い土では同じ草でも葉が小さいことも分

かりました。そこで私は土に穴を掘って10センチごとの温度を測ってみました。その結果、土の中には肥料・農薬が染み込んで一つの層をつくっており、その層は温度が低くて硬く、植物の根がその先に伸びていけないことが分かりました。この硬盤層を壊したら根は土深く伸びていくのではないかと思いました。

**肥料が環境破壊
温暖化の原因に**



弘前大学農学生命科学部(杉山教授)による
斑点落葉病菌接種試験(21/6)

葉自身が被害患部を落とし拡大を防いでいる

②



無農薬で無残な姿

岩手県遠野市佐々木さん1年目の状況

①



アメリカが昨年初めて、農家の使う肥料が地球の環境を大きく壊していると発表しました。調べたら、全体の肥料のうち、作物には10―15%しか使われておらず、雑草に同量、土に20―30%、残りの40―50%はガス化して大気中に入り込んで、地球温暖化の進行に関係しているという発表です。

農薬を使わないとリンゴの場合、9割以上の減収となりますが、他の農作物では3割ほどの減収くらいで止まります。

そして私の畑はもう30年以上も肥料を施していませんが、調査をしたら肥料を使った畑より土の栄養分が高いことが分かりました。バクテリアの働きが大きいのだと思います。

次に少しショックなお話です。自然栽培で作った米と、JAS法に基づく有機農法で作った米、肥料・農薬・除草剤を使用して栽培した米を比べてみると、実験開始2週間で肥料・農薬栽培のものが一番腐ります。次が有機農法。自然栽培のものはほとんど変わりません。キュウリも同様の結果でした。

2004年の国別農薬使用量を見ると、世界で一番農薬を使っているのは日本です。除草剤も日本が一番です。経済大国日本を支えてきたのが肥料・農薬でした。お腹いっぱいご飯を食べたい。それを支えてきたのですから、ダメという気はありません。しかし、そろそろ改めるべき時だと思えます。

肥料・農薬を使わないオーガニックはドイツで発明され、国がそれを推奨しています。しかし、ドイツに行ってみたらオーガニックで採れたジャガイモはとても小さかった。私は「あなたの方の栽培は間違っている」と言いました。そして土を掘って温度を測ったら、やはり地表の温度は熱く、土の中は低いことが分かりました。彼らはイモを深さ15センチくらいの温度の低い位置に植えていました。私はすべて手で植えるので、地表から浅い位置で温度が高く、ドイツのものと比較できないほど大きなジャガイモが採れます。ドイツのオーガニックも今、さらなる改革がされ始めています。

私の自然栽培は麦と豆を利用しています。写真③。麦は根が強く深く、肥料など土中の残留物を吸収する性質があります。これを植えることで硬盤層を破壊させるのです。また豆は大気中の養分を根の根粒菌に固定し、肥料に匹敵する働きをしてくれます。麦や豆は土がよくなったら植える必要はなくなります。この方法を取り入れてから、最初は収穫まで10年かかっていたのが5―6年で実りが出てるようになりました。

土づくりに努力必要

自然栽培の初期生育は良くありません。写真④。それを見て、来年はもうやめ

すべては大自然の法則

農と食から健康を考える



ようと言う人が多いです。しかし、秋が来たら腐らない米や作物が生産されます。今、帯広をはじめ、全国で私の農法を取り入れてくれるところが増えていきます。海外からも視察に来ます。聞く耳を持つて、良いものをどんどん取り入れてほしいと思います。

私が米作りを教えた農家の話です。息子は「そんな農法では食べていけない」と父に強く反発し、家を出てしまったそうです。何年かたちました。息子は都内のスーパーでアルバイトをしていました。ある日、店の人に「このお米はとても貴重だから、ていねいに扱うように」と指示されたそうです。米の生産者欄を見ると、そこには紛れもない彼の父の名前がありました。彼はただただ反省し、家に帰って父に謝り、一生懸命、米作りに取

り組み始めました。今、彼は農家の人に自然栽培の指導をして歩いています。この農法は土をつくりませんが、同時に人もつくってくれるものではないかと思えます。

皆さん、ぜひ北海道の農業の自立を目指してください。私の栽培法は、高い消費需要が期待され、天候不順に強いものです。経費が少なく、収入は多い。収支が伴う農法です。食糧危機が叫ばれておりますが、この農法なら日本の食卓を潤すことが可能です。絶対の自信があります。

欠点は土をつくるまでに3年以上かかることと、生産者の努力が必要なことです。でも、これができるれば農家は自立でき、高い需要に支えられ、ますます伸びていくことができます。私は信じています。今やらなければならぬことを、今みんなやってみていくべきではないでしょうか。それが北海道を豊かにする一番の道だと思います。ぜひこの自然栽培を北海道の新しい栽培技術として取り組んでくださるようお願いいたします。農家でない人は自宅のベランダでもできますのでぜひ試してみてください。

そして「正しい食」を北海道から全国に送ってやりましょう。この恵まれた大地を汚れない土で、次の世代に贈ってあげましょう。皆さん、一緒に新しい北海道をつくっていきませんか。



農と食から健康を考える

村松 最初に講師の皆さんからそれぞれ
お話やご意見を伺いたいと思います。

命を守る食べ物選択

星澤 幸子 先生

星澤 食べ物には人に良いものでなくてはいけません。生命維持の基本になるのが食べ物です。漢字で表すと、まず「皿」に乗せたものにハシをつけたら「皿」になります。日本は世界各国からいろいろな食べ物が入ってきて病気が増え始めました。「癌（がん）」は山のよう

に品を食べた病と書きます。
日本は昔から米を主食としてきました。元気の気は本来「氣」と米の字が入ります。ところがその大事な胚芽の部分を精白して「粕」にして食べてい

るわけです。玄米をよくかんで食べるのが基本です。それとみそ汁などに含まれる豆をあわせる。豆を食べると「頭」がよくなり、体力がついて山も「登」れ、健康で「豊」かな人生を送ることが出来ます。それが「厨房」か

ら生まれるわけです。すべて豆の字が含まれています。

食べ物に本来の力がある時、人はおいしいと感じます。口と腸は連動しています。食べ物を大切に考えることが、人生を豊かにするのだと思います。



星澤 幸子

星澤クッキングスタジオ主宰

南富良野町生まれ。19年間、地元テレビ局の料理コーナーに出演し、北海道食材を使った料理を毎日紹介し、世界ギネス記録と認定された。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TVで日本全国、アジアでも放送されている。



村松 弘康

村松法律事務所 弁護士

1946年陸別町生まれ。70年、早稲田大学法学部卒業。77年弁護士登録、95年札幌弁護士会副会長。99年北海道大学大学院法学研究科民法専攻修士課程修了。同弁護士会でスパイクタイヤの廃止を求める公害調停申請人、司法改革推進委員会の委員長などを務め、現在、日弁連司法改革実施対策会議委員、日弁連国際刑事立法対策委員会委員。

食は自分の健康と命を守るもの、それが乱れているから生活習慣病がまん延してきたのだということを皆さんに学んでいただきたいと思います。がんも高血圧も糖尿病も慢性病で、これは今の医学ではなかなか治りません。だから年々医療費が高騰しているのです。私たちには、正しい食生活をすれば健康な体に戻る力があります。自然治癒力です。それを食べ物で高めていきましょう。

麻田 北海道経済は今、とても厳しい状況です。農業をやる人もどんどん減っています。この中で北海道はどうしていったらいいのか。戦後60年、農業の近代化に伴い農薬や化学肥料が大量に使われてきました。欧米の5倍の量とも言われています。しかし、これでは土がやせるので持続性がありません。土がやせると病気が増え、それに対応するべく農薬を増やすという悪循環が起きてしまうのです。

北海道こそ、安全・安心な食べ物を作っていかねばならないと思います。我々が生きていくうえで食べ物は絶対に必要なものです。私は以前北海道庁で農政の仕事をしていましたが、体に良い食べ物をつくる農業をめざし

食の改善で 自然治癒力

岩崎 輝明

岩崎 私も洞爺湖町にある洞爺自然農園で90年くらいから自然農法を始め、農

て、農業・肥料の少ないクリーン農業を立ち上げました。しかし、これを成功させるためには消費者の応援が必要です。農家以外の人たちが真剣に考え、てくれないと解決できないと思います。農業をやっている方は木村先生の自然栽培をぜひ実践してほしいし、それ以外の方にはぜひそれを応援してほしいと思います。

薬などを一切使わずに作物を作っています。前の持ち主は農薬を使っていたので、土を掘ってみると生態系が保たれていませんでした。でも今ではとても立派な作物が採れるようになっていきます。

私は木村先生の基調講演を聞いて、先生の根底にあるのは「愛」だと思いました。自然に対する愛や尊敬があるので、自然が木村先生に味方してくれるのでしょね。太陽、空気、母なる大地、水から生まれる主食が米です。米をかむ時、ピクピク動く顔の部分を「こめかみ」と言うでしょう。また歯は「米」を「止める」と書きますね。人間の歯は穀物を食べる臼歯が中心で、野菜の食物繊維をかみ切るのが糸切り歯です。日本は古来、米の国、瑞穂の国だったので。



麻田 信二

学校法人酪農学園 理事長

1947年網走市生まれ。70年北海道大学農学部農芸化学科卒業。74年道庁に採用され、農政部長、道副知事を務める。06年3月退官し、長沼町でベリー類の果樹園を営む。農業の傍ら、現在、酪農学園理事長、コープさっぽろ理事常任議長、北海道生活協同組合連合会会長、北海道の有機農業をすすめる会代表などを務める。共著で「いのちと農の論理」(コモンズ)、「食の安全は北海道から」(中西出版)。

村松 木村先生にお聞きしたいのですが、

青森のリンゴ農家では昨年、けっこう少なくない数の自殺者が出たとお聞きしました。

います。

村松 農薬を使った食材と使わないもの

とでは、その差が分かるものでしょうか。

木村 すごく悲しいことが起きています。

30代から40代の若い方たちに、金詰まりが原因の自殺が相次いでいます。青森ではかつてはリンゴ御殿と呼ばれる立派な家がどんどん建った時期もありました。そのころ私のところではリンゴは1個もなっていないませんでした。なぜそんなに早く結論を出してしまうのでしょうか。私も一度は首にロープをかけた人間ですが、自殺をする前に、社会のニーズに応えた栽培をすることをぜひ、もう一度考えてみてほしいと思

星澤 全く違います。農薬を入れたものは腐っていく、入っていないものは枯

れていきます。野菜から農薬を外すには、20分程薄い酢水に浸しておくというふうです。

消費者の応援必要

麻田信二先生

麻田 20年前、クリーン農業を立ち上げた時、最初は反対されました。自分たちが今までやってきたことが否定されると感じたようです。でもやがて、消費者に受け入れられたことで進むようになりました。無農薬・無化学肥料にする3年くらいはダメで病気も出る。でも5年くらいして土が良くなつてくると、虫も病気もあまり出なくなるのです。生産できるまで時間がかかるので、その間の何らかの支援が必要だと思えます。

村松 消費者が選択権を行使して、自然栽培を応援するようになると、おのずから変わっていくのではないのでしょうか。

星澤 食べ物を選択することは、自分の命を守ることです。生産者も消費者も意識改革が必要です。たとえばケーキ1個350円を安いと言って買う人が、1本350円の大根は高いと買わない。この意識を変えていかなければなりません。

岩崎 私たちの食生活の間違いが病気につながっています。私はそのことに昭和46年に気付いて、食べ物と健康について取り組んできました。健康は食べ物でつくることができます。まず命と

すべては大自然の法則

農と食から健康を考える

いう根幹に目を向けて欲しいと思います。

木村 私も最初は1人のお客さんから始まりました。そこから口コミで5人、6人と少しずつ増えていき、今では4000人近いお客さんがいてくれます。すべて消費者の理解があったからです。それが何よりの支えになると思います。

皆さん、 意識改革を

木村秋則先生

村松 今日は会場に若い人と女性が大変多いですね。若者・女性に農業に関心のある人が増えているのでしょうか。

木村 全国どこの会場でも若い人が増えています。私の栽培法は私が1人でやってきたことを話しているわけですが、もつと多くの人が集まれば、さらにはいい方法も出てくると思います。若い人は完成されていなくて希望を持っています。女性は台所を担っていて、一番食材について知っています。だから若い人と女性が増えているのだと思います。また、間違いなく農業を知らない人のほうが成功する確率が高いです。



すべては大自然の法則 農と食から健康を考える



知らない分、まじめに取り組んでくれるのです。

村松 最後に本日の感想を一言ずつお願いします。

岩崎 経済と道徳は両立しないといけません、今はどうしても経済が優先してしまいますね。でも米を主食とした

日本の伝統食にすれば、病氣は減り、間違いなく医療費は下がるのではないかと思います。食事と運動です。自分の「主治医」は自分なのです。リンゴの木と同じように、私たちも自分の体を治す力を持っているのです。本来あるべき自分の姿に戻していきましょう。

星澤 自分を信じて、自分がおいしいと感じたものを選んで食べましょう。それが自分の心と体を安定させます。笑って生きられる人生が本当の幸せです。みんなが健康で笑っている。そんな一大保養地としての北海道になることを願っております。

麻田 明治の政治家、田中正造は大地を汚すものは日本を滅ぼすと言いました。かけがえのない土を大事にしましょう。北海道は条件に恵まれた最高の大地です。日本から独立してもいいのではないかと思います。時間のある人は農家を手伝いに行きましょう。そして北海道で健康に暮らせるよう皆でがんばりましょう。

村松 昨年、アメリカの海洋大気庁の科学者らが、地球のオゾン層を破壊しているのはフロンガスではなく、実は農家を使用する化学肥料などから発生する窒素酸化物が第一の原因だったと報

告を出しました。二酸化炭素の削減を日本は世界に公約していますが、農業のあり方を根本的に改革するのがその近道かもしれません。

それから、消費者の求めるものをつくるのが農家の努めでありますが、消費者はもう気付いているのではないかと思います。食べて危険なものではなく、食べれば食べるほど命輝くものを本能的に求めてきているのではないのでしょうか。今日も申し込みが2500人からあったと聞いています。それだけ関心が高まっているということだと思います。最後に木村先生にまとめをお願いします。

木村 農家の使う化学肥料がオゾン層を破壊する主たる原因であったとアメリカが発表したのは大きな進歩だと思います。その影響で地球温暖化が進み、異常気象といわれて久しくなりました。これに対抗できる栽培技術が必要です。そして私の自然栽培は不順天候に強く、常に食糧確保が可能です。農家が発展しないと景気の回復はありません。国民一人ひとりが今何をしなければならぬか。行政も大事だけれど皆さんの意識改革が何より大切です。そしてこの素晴らしい大地を活気のある大地にし、笑顔あふれる北海道を復活させていきましょう。



「睡眠を見直して、健康的な生活を」

一般財団法人 食と健康財団 管理栄養士 井上 聡美



最近、眠りに悩みを抱えている人が多くいるそうです。スッキリ眠れないのは、「眠りのしくみ」を知らないせいかもしれません。そこで今回は眠りのメカニズムを見直してみよう。

睡眠の働き

睡眠の働きは、体への作用と脳への作用に分けて考えるとわかりやすくなります。

体への作用

◎働き手の中心は、睡眠中に分泌されるホルモン

成長ホルモン

寝入った直後から3時間ぐらいの間に出てくるホルモン。その名の通り、子供の体内では、体を育てる働きをします。大人にとっては体の「修復」を担っているホルモンで、特に細胞分裂が盛んな肌の新陳代謝を支えます。美肌作りに欠かせません。

コルチゾール

夜明けが近づくが増加します。体脂肪を分解してブドウ糖に変えるホルモンで、これで血糖値が高まり、目が覚めた時から体も頭も働くこと

ができます。

脳への作用

脳に働きかけるのが「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」。前者は深い眠り、後者は浅い眠りといわれていて、眠っている間に交互に表れます。ノンレム睡眠の時は脳の代謝が低下するので、「脳の休息時間」といわれています。また、最新の研究では「記憶を固定化」するともいわれています。

◎「体の修復」、「脂肪燃焼」、「目覚めの準備」、そして、「記憶」に「休息」。睡眠中の体は実に色々なことをしています。このような働きが全うされてこそ、「よく眠れた」といえるわけです。

質の良い眠りを

手に入れるためには

「昼間上がって、夜下がる」

私たちの体には、「昼間上がって、夜下がる」という本能的なリズムが備わっています。このリズムを取り戻すことで、夜は自然に眠くなり、昼間は活動する時間とし、夜は

眠れるように、ぬるめの湯に入るなどし、体をリラックスさせることが大切です。

早い時間に食べて空腹状態で眠る

腸は私たちが寝ている間に便を作り、翌朝の排便へとつながります。睡眠時に胃がからっぽの状態だと、「空腹期消化管運動」が起こります。この運動は食後2〜3時間後、食べた物の消化が一段落した後、小腸で起こります。消化された食べ物や残りがすを腸の奥へ送り込み小腸内をきれいにし、便のもとを大腸へ送る重要な働きです。

朝日を浴びる

睡眠の質を決める最大のカギは朝にあります。朝日を浴びると、体内時計は「今は朝」とリセットされます。そこから12時間ほどたつと体内時計が夜になるので、自然に深く眠れます。

まとめ

質のよい眠りを手に入れるためには、日常生活を見直し、食事は早めに、消化のよいものを食べるのが大切です。今回の話を参考に、睡眠を見直して、健康的な生活をはじめてみませんか？

参考文献

日経ヘルス2008年12月号(日経BP社)
日経ヘルス2010年7月号(日経BP社)



マッギング

Vol. 31



一般財団法人 食と健康財団 管理栄養士 隅江 朋子



枝豆の

焼きコロツケ

1個あたり110kcal

■材料 (6個分)

枝豆 (さや付き)

150g

じゃがいも

250g

粗塩

少々

こしょう

少々

薄力粉

適量

パン粉

適量

油

適量

■作り方

① 枝豆は粗塩でもみ、うぶ毛をおとす。これをかために茹で、茹で上がった冷たい水にとって冷まして水をよく切る。さやから外して半

分は丸のまま、残りは包丁できざんでおく。

② じゃがいもは皮をむいて4〜6個に切り、ひたひたの水で茹で、熱いうちにつぶしておく。

③ ①と②を合わせ、粗塩とこしょうで味を調え、小判型にする。

④ ③に水溶きした薄力粉、パン粉をつけて、油をひいたフライパンで焼く。

枝

豆は夏を代表する野菜で、大豆が熟す前の未熟果ということのみなさんご存じのことと思います。

栄養価も高く、畑の肉と呼ばれるほど良質のたんぱく質に富んだ大豆と同様、たんぱく質はもちろん、糖質、脂質、ビタミンB₁、B₂、カルシウム

が豊富に含まれ、大豆にはな

いビタミンCもたっぷり含ん

でいます。葉酸も多く、貧血

の予防などに効果があります。

ビールのあてに枝豆とい

ますが、枝豆のビタミンB₁

B₂、Cなどの豊富なたんぱく

質にあるアミノ酸メチオニン

が、アルコールの分解を促し、

肝臓への負担を軽減します。

ビール&枝豆は体にとっても

相性抜群なのです。



食と健康元氣ツアー

6月22日(火)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「食と健康元氣ツアー」を実施しました。当日は真夏を思わせるような快晴の中、39名(うち23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は、今年も天候の影響でイチゴの生育状況が心配されていましたが、当日は真っ赤に色づいたイチゴが多く、みなさん、その場で食べたおみやげ用に持ち帰ったりと楽しんでいました。帰りには、とうや水の駅に立ち寄り、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。

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16回食と文化フォーラムより(2010.4.11)

- ・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

—北からの発信—
食と笑で健康自立の道を

日時 平成22年10月2日(土)
開場 11:30 開会 12:30 閉会 15:35
会場 かでる2・7 北海道鍼灸専門学校 かでるホール
札幌市中央区北2条西7丁目 TEL 011-204-5100
入場料 1,500円
挨拶 NPO法人日本総合医学会 理事長 岩崎 輝明

昇先生が
笑いの効用を
伝授します!

基調講演

あなたの笑顔 なにより薬!

座長 吉木 敬 先生(NPO法人日本総合医学会北海道総支部 総支部長・北海道大学名誉教授)
講師 昇 幹夫 先生(元気で長生き研究所 所長・産婦人科医・日本笑い学会 副会長)



パネル・ディスカッション

食と生活習慣病の予防・改善について

パネリスト
藤倉 肇 先生(夕張市長)
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)
『よく笑う人はなぜ健康なのか』の著者
王 瑞雲 先生(東診療所 医師・NPO法人日本総合医学会 理事)
昇 幹夫 先生(元気で長生き研究所 所長・産婦人科医・日本笑い学会 副会長)

気になるアレコレに専門家がお答え致します

コーディネーター
村松 弘康 先生(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・隅江・井上
TEL 011-736-3000 FAX 011-736-3003

編集後記

当財団は4月から「一般財団法人 食と健康財団」と名称変更をし、移行の認可を得ました。北海道では一般財団としては第1号です。1年半にわたる研究・調査と折衝をしてきました。今後、全国的な活動ができるスタートとなります。

16回目の「食と文化フォーラム」は新財団の第1号の事業として、「奇跡のリング」の木村秋則氏の講演を4月11日に開催しました。2倍以上の参加申し込みがあり、札幌の老舗名門ホテルが1千人で満杯になりました。

新しい時代の潮流でしょうか、人生のありかたや農業革命とも言うべき新農法に外国人や若い世代の入場者が多く、「魂の叫びが心に響きました。心より感謝申し上げます」「真実に基づいたお話、愛情あふれるお姿に感動いたしました」など、これまでになく数多くの感動のメッセージが寄せられています。

当財団はこれからも新しい風なるものを発信します。



一般財団法人 食と健康財団
専務理事 岩崎 謙司

