

輝

かがやき

No.36
Jul.25.2011

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1 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) イラストレーター／櫻井裕美

食と笑いで健康自立の道を

「歯を丈夫にして、健康的な生活を

マイクッキング

食と健康元気ツアー



自然の恩恵を思い 大自然を畏れ敬う心

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。

さて、この三月十一日、午後二時四十六分の大震災は東北の街々を飲み込みと共に尊い多くの人命をも飲み込みました。これらの方々には謹んで哀悼の意を表します。更に引き起こった福島第一原子力発電所の事故も含め、まるで悪夢の様子でした。被害に遭われた皆様には、この場を借りてお見舞い申し上げます。一日も早い復旧と復興をお祈りする次第です。

千年に一度とも言われるこうした大震災に遭遇しますと、大自然の驚異と言うものをまざまざと見せつけられた思いがいたします。もともと日本は古来より、この大自然を八百よろずの神

として崇敬して来た民族であり、大自然の中に生かされて生きていけると言う建国の理念を持つ国です。太陽、空気、水、そして母なる大地の恩恵によって私達は、命や健康の糧である食物や水、空気、太陽によって生かされて生きていくのです。これら大自然からの大変な恩恵に欲しているのです。このことはまさに畏れ多く有り難きことなのです。

先日、皇室人であられる、寛仁親王殿下の著書を私の名入りで頂戴いたしました。この著書の中に、今上陛下のお仕事として、全ての人類、国民の平和と安寧を与えてくれている大自然に対し感謝をささげると共に、天下泰

平と五穀豊穰を祈るのがお仕事であると説かれているのです。全国にある七万社とも言われる神社に於いても同様です。お伊勢さまでは、朝昼夜と神さまに感謝をささげる行事が毎日のように行われています。特に春に行われるお田植祭は皇居に於いて今上天皇みずから田植をされ、稔りの秋にも稲刈りに勤しみ、そしてその初穂は自らお食べになる前に伊勢神宮に奉納され、十月十七日神さまに召し上がっていただく行事、「神嘗祭」が行われます。私も一度特別に参加させていただきました。さらにその一ヶ月後の十一月二十三日の「新嘗祭」は勤労感謝の日（祝日）となっていて、初めて自ら作られ

た新米を召し上がるのです。このように改めて考えてみますと私達の命と健康の根源は太陽、空気、水、母なる大地など大自然の恵みに他ならないので

す。まさに大自然に生かされ生きていくことなのです。

私はかつて親しくお付き合いをいただいていた方に塩谷信男先生と言う偉



大な医学者がおられました。塩谷先生は弱かった自分の体を東大医学生時代の恩師であった二本謙三先生から玄米自然食と腹式呼吸法の指導を受け、その実践でメキメキと健康の回復を果され大活躍をし、一〇六才の健康長寿を全うされた方でもあります。塩谷先生は心霊研究にも長じておられ、目に見えないもの迄見通せる能力も持ち合わせているお人でもありました。先生は、現代人の欲得は益々募り不自然な形で地球を痛めつづけている。このまま人間の悪想念が続くと二〇一〇年頃、地球を破滅するような大災害が地球規模で引き起こってくると告げられたと言います。そのためこの破滅を救う為の想念する運動を全国的に起こされました。塩谷先生九十才の折りの事です。その著書「地球の破滅を救う」(東明社)他五冊の著作もされ活躍されました。塩谷先生亡きあとこのことは現実のものとなりました。

私達、日本人は大自然の恵みに生かされて生きていると言う感謝と謙虚な精神と共に地球環境を守り自然を大切にしていかなければなりません。

理事会・評議員会

一般財団法人の認可を受けて1年が経過しました。食と健康財団の平成23年度一回理事会・評議員会が5月30日(月)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22日には「第17回食と文化フォーラム」を開催し、約1000人の参加がありました。今年、夕張希望の杜理事長の村上智彦先生とミス・ユニバース・ジャパン公式栄養コンサルタントのエリカ・アンギャルさんをお招きし、美と健康と食をテーマとしたパネル・ディスカッションも大変好評でした。年々参加人数も増え、食と健康という面で道民の方々の啓蒙に事に入り、平成22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。

平成23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。

日本では年間およそ100万人が亡くなっており、そのうち35万人ががん、16万人が心臓疾患、13万人が脳疾患です。

この三大生活習慣病で63%を占めています。死亡原因のトップのがんは3人に1人が死亡しています。

また高血圧症は30歳以上の半分の男性、女性が40%で4千万人いるといわれています。

今や国民病となった糖尿病は予備軍を含め2千2百万人と発表されています。

こうした状況にあって、2008年4月からメタボリック症候群の予防、改善を目指す特定健診・特定保健指導制度もスタートしたところです。

また、ノロウイルスや新型インフルエンザの蔓延など人々の健康を揺るがす事態も発生しています。

当財団は北海道で第1号の一般財団の認可を昨年4月に受けました。

平成23年度は新財団の2年目に入りますが、食品の衛生、食品の安全・安心の啓発活動、食生活の改善に関する調査研究や食育等をおこなうとともに、病気の予防と健康の増進に寄与してまいりたいと考えています。

事業計画

1 調査研究

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資料を収集し、調査研究及び情報誌などの発行をし、各種財団事業の推進に活用します。

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、さらに各種フォーラムの情報をもとに、明るく読みやすい財団の広報誌「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、財団行事参加者などの関係者に無料で配布します。

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も加えて「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「食と文化フォーラム」「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の関係者に無料で配布します。

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・事業のお知らせなど情報発信をしてまいります。

・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に掲載しています。

*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していきます。

5 普及啓発事業

「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

平成23年度は「食から見直そう健康美と生活習慣病」をテーマに、夕張希望の杜夕張医療センターの村上智彦先生と、ミス・ユニバースジャパン公式栄養コンサルタントのエリカ・アンギャルさんを招き、毎日新聞社と共催して第17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

日本総合医学会北海道総支部との連携による食養・予防医療・地域医療などに係わる事業を実施していきます。平成23年度は財団法人 生命科学振興会理事長の 渡邊 昌先生の講演を予定しています。

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・研修会等を各地域で開催します。

9 食と健康・元氣ツアーの開催

真の豊かな伝承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19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、食育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の料理教室に参加します。

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、一般の方々には様々な機会を活用して、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 その他の事業

①健康・栄養相談業務

専門知識を有する管理栄養士が不特定多数の方々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。

②食生活の改善に関する啓発活動として財団関係者などが講演した内容をまとめCDにして普及します。

—北からの発信—

食と笑いで健康自立の道を

日本総合医学会第4回北海道大会

『—北からの発信—

食と笑いで健康自立の道を』



食と健康財団が後援した、日本総合医学会第4回北海道大会が2010年10月2日から2・7で開催されました。昇幹夫氏による基調講演『あなたの笑顔により薬！』とパネル・ディスカッション『食と生活習慣病の予防・改善について』の様相をダイジェストでお伝えします。



NPO法人日本総合医学会 理事長 岩崎 輝明

本日はご来場ありがとうございます。今、日本の健康状態は極めて憂慮すべき状況です。癌は毎年2〜3%ずつ増え、1年間に35万人が亡くなっています。2番目が脳疾患で約16万人。3番目が脳疾患で13万人。全死亡者の63%近くは3大生活習慣病で命を落としています。糖尿病は予備軍を含めると2210万人、高血圧症が4000万人。去年の医療費は35兆3000億で、介護医療費を足すと日本の税収を遥かに上回っています。

皆さん、生活習慣病は自分の生活習慣や体質が原因でなる病気です。正しい食生活で免疫を高め、笑いを生活に取り入れて、自分で健康管理をしていかなければならなりません。

せん。私がそれに目覚めたのが昭和46年です。食事改善で健康をとり組み、今年で40周年を迎えました。私たちの体は食べ物でできています。食が血になり、血が肉になるのです。食事が乱れ、道理から外れているから生活習慣病になり、医療費がかかるのです。食べ物を改善したら医療費は半分もかからないで済むようになるでしょう。

今日は皆さん、面白い時は思いっきり笑って免疫を高めて、よし、明日から自分の健康は自分の責任で守ろうという具合になっていただければ、そして医療費が減って日本が元気を取り戻すような大会にしていただけだと思います。有難うございました。

岩崎 輝明

一般財団法人 食と健康財団
理事長

NPO法人日本総合医学会 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、北海道日中経済友好協会副会長などを歴任。93年一般財団法人 食と健康財団を設立し、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「食道のすすめ」（毎日新聞社北海道支社）など。



あなたの笑顔により薬！

元気で長生き研究所 所長 昇 幹夫先生

吉木氏 今日講演者は昇幹夫先生で

す。大変立派な経歴をお持ちの先生です。先生のプロフィールはお手元の資料を御覧ください。紹介しておく事は、ちゃんとした産婦人科の専門医であり、日本笑い学会の副会長ということ、そして今日のご演題は「あなたの笑顔により薬」でございます。昇先生よろしくお願いたします。

昇氏 皆さんこんにちは。今日は食べ物を食べると人生が変わるといってお話をしたいと思います。私は現役の産婦人科医です。今は超音波でお腹の赤ちゃんの表情まで全部撮れます。お母さんの機嫌がいいと赤ちゃんも笑っている。お母さんがイライラすると脈が速くなつてイライラが全部赤ちゃんにうつる。胎教の根拠ですね。妊娠5ヶ月から耳は全部聞こえます。身体の中の音も外の夫婦喧嘩も全部聞こえています。

一番良く聞こえる音

はすぐ隣の心臓です。生まれた赤ちゃんを心臓側に抱くのはそのほうが落ち着くからです。心臓の下に胃があります。胃の下に羊水。皆さんは井上陽水と言いますね(笑)。

皆さんの笑った顔、とつてもいいですね。人間の体は使えば発達、使わなければ退化しますから、難しい顔ばかりしているとその表情筋が発達して仏頂面になります。顔は生まれたま



昇 幹夫
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
NPO法人日本総合医学会 理事
1947年、鹿児島県生まれ。九州大学医学部卒業。麻酔科・産婦人科専門医。
大阪市や岡山市で現在でも月に10人の赤ちゃんを取り上げる現役産科医。
また、日本笑い学会副会長として、笑いの医学的効用を全国で年間100回も講演。ガン患者とのモンブラン、富士登山の体験からガンとの共生法を語る、自称『健康法師』。
著書『泣いて生まれて笑って死ぬ』『笑って長生き』、『笑いと食と健康と』
<http://homepage2.nifty.com/smilenobori/>

まではありません。いい顔を作る。それは一生の作業。明るい顔がまわりを明るく、暗い顔は暗くします。いい顔を作るにはどうしたらいい？鏡に向かってニッコリすればいい。そうすると人の目を見ただけでニッコリできるようになります。顔にはその人の生活が



吉木 敬

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

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。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-I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。日本病理学会名誉会員、日本癌学会名誉会員、日本免疫学会功労会員。

出ます。健康状態、人生そのものが出る。だから男の顔は履歴書といえますね。では女の顔は？請求書といった人がいます(笑)。

今笑った人は体の中で癌細胞が百個くらい消えました。大笑いすると、癌細胞をやっつけるNK細胞というリンパ球が非常に活性化することが分かっています。また最近、脳の中にミラー神経細胞という細胞があることがわかりました。ミラー、鏡。相手と同じ顔になる。ニコニコするとまわりもニコニコ、難しい顔をしていると向こうもそうなる。そういう細胞が発見されたのです。

次に胎内記憶、誕生の記憶の話です。2〜4歳の子供に産まれて来た時どうだった、お腹の中を覚えている？と聞いたら3人に1人は答えるというデータが7年前に発表されました。「お母さん、冷たいものばかり食べてとっても寒かった」。「お母さん、タバコを飲んだから苦しかった」。こうした言葉は本になって出ています。テレビでも放送されました。胎内記憶。それはより強い親子の絆を結んでくれるはずです。

でも誰もが親になれる訳ではありません。婦人科の治療の半分は不妊症で

す。男が悪いケースがすごく増えました。10年ほど前に平均年齢21歳の60人の精子を調べたら、まともだったのは2人しかいなかったというデータもあります。その60人の8割がハンバーガー、カップ麺を常食していました。みんなのばっかり食べていたらどうなりますか？今10代の糖尿病、高血圧は珍しくありません。犯罪もどんどん低年齢化しています。

「食」という字は人を良くするとも読めますね。「癌」は口を三つも書いて山ほど食ったという字ですよ。基本的には動物の餌は全部「ナマ」です。人は本来、「ナマ食」をすべきです。でも「ナマ」はそんなに食べられない。だから火を使い、調味料を入れる。すると旨くなって食い過ぎて病気になるのです。病気の2大原因は食い過ぎと低体温です。一番「ナマ」が多い食事は和食です。和食はヘルシーと言われる所以はここにあります。

ご飯、味噌汁、漬物、納豆、全部ひらがなです。パン・バター・ジャム・コーヒー・チーズは全部カタカナです。添加物が多いのはどちらですか？白米ではだめだと言うなら五分か七分、または粟あわとか稗ひえを混ぜると栄養学的に満点です。そしてお料理する人は絶対に

食と笑いで健康自立の道を

ほけない。手を使って頭を使う。男も料理をやりましょう。

かつて沖縄は長寿日本一でした。それが2000年に26位まで男性が落ちました。沖縄はハンバーガーショップが日本一多い。すっかり若い世代がアメリカ食になってしまった。今、体外授精は1年間に2万人もいます。理由の半分は男の精子が悪いからです。食を変えないで何とかしたいというのは無理ですよ。

今の日本の食卓の現状はどうなっているか。私の友人が120家族の1週間の朝昼晩の食事を全部写真に撮って調べました。すると子供の好きなものばかり食べさせ、52%の子供が野菜不足で便秘になっていることが分かりました。便秘に効果のある食品はご飯です。米が異なると書いて「糞」。米を食わんで糞が出るかっていう話です。小さい時に本来の食に戻しましょう。大阪で玄米食を子供達に提供している保育園があります。去年インフルエンザが流行りましたね。その園児190人のうち、かかったのは3人だけでした。手洗いやマスクもしません。食だけで免疫力がアップ出来るのです。白人と日本人は遺伝子が違います。今から一万年前に3つの農業形態がで

きました。我々の主食は穀類と豆腐です。南が芋で北は酪農と小麦。我々の先祖は何度も飢饉を体験して飢饉に強い。少ないカロリー、脂肪で生存できる飢餓耐性遺伝子があります。低カロリー・低脂肪で生きられる体に、高カロリー・高脂肪を毎日入れたらどうなりますか？すぐに糖尿病です。今増えている乳がんも原因の8割は洋食です。赤ちゃんのアトピーもお母さんの食事がむちゃくちゃだったら起こって当たり前ですよ。そして添加物のひとつであるトランス脂肪酸。別名ショートニングと言っ

て菓子パンなどによく使われています。外国では法律で全部禁止。日本では野放しです。一番入っているのはマーガリンです。トランス脂肪酸は心臓病・ぜんそく・アレルギーの原因と言われています。またハンバーグの半分は脂肪です。ダイオキシンは油に溶けます。体内に蓄積されたら男性の場合は精子の異常、女性は子宮内膜症につながります。ではどうやって、この食の大切さを子供達に伝えるか。それを10年前に考えた小学校の校長先生がいます。この先生は父兄の反対を押し切って「弁当



の日」を作りました。作るのは親ではなく5・6年生の子供です。メニューを考え買い物に行き、調理をして後片付け。全部子供がやります。すると子供は食に興味を持ち始めます。親にもいろんな質問をします。それまでは買い物と一緒に رفتても好きなお菓子だけを放り込んでいた子供が変わってくるのです。

ニューヨーク大学の新谷弘美教授はお腹の中を最もたくさん見た先生ですが、日本人が乳製品や肉を毎日食べると異常なガスが発生して、粘膜がへこんでポケット憩室けいしつが出来、そこに便がたまるそうです。でもそれらの人が穀物と野菜を主食とする「穀菜人」になつたら、わずか4週間できれいになったそうです。

皆さんの食卓をカタカナからひらがなに戻しましょう。カロリーは一緒ですが自給率は倍になります。食と笑いと健康で穀菜人になりましょう。生活習慣病の代表は癌です。悪いところだけちよん切つて元の環境に戻すと確実に再発をします。原因の2割が頑張りすぎ。食が3割。そして心の持ち方が半分です。気持ち、心が体を変えます。数年前からWHOは健康の定義とし

て、スピリチュアルな健康と言い出しました。真ん中にスピリット、魂。マインドはその外、一番外側にボディ、魂。この字は本来、空陀、または空魂と書いたのです。土で人形を作つて鼻から魂を吹きこんだという意味です。人間気持ちが変わると体が変わります。魂の打ち震える程の感動。わくわく・ど

きどきが皆さんにありますか？ぜひ生きているっていいなという体験をしてみてください。そして私の話がきっかけになつて今日までの食事を明日から見直すように頂ければと思います。

吉木氏 カタカナの食事からひらがなの食事。日本人には日本人らしい食事がいかに大事かということを強調されたようにも思います。もう一つ大事な事は、お母さんの食生活または食習慣が子供に非常

に大変影響を与えるということ。妊婦の方はやっぱり自分の心を非常に豊かに保つ、ということは生まれてくるお子さんにとっては非常に大切だと言うことも強調されたように思います。ありがとうございます。



食と生活習慣病の予防・改善について

村松氏 これから約1時間半パネルディスカッションの司会を務めさせていただきます。

村松氏 これから約1時間半パネルディスカッションの司会を務めさせていただきます。最初に夕張市長の藤倉さんよりしくお願ひいたします。

藤倉氏 夕張市は財政破綻の借金がまだ322億円残っています。人口は1万1042人。65歳以上が44%でこのうち独り暮らしが1680人です。私は市長として『生き生き元気』『明るい夕張』をモットーに奮闘しております。『前向き、笑い』が夕張には必要です。そのために私自信明るくなくてはけません。(禿頭に

あらず)私の健康法をご披露いたします。1つめは、とにかく声をだすこと。(寝ても覚めても)2つめは、ただただ歩くこと。(無料の自分の足で)3つめは、一人で二役を演じること。(もう一人の自分との共演)私は、毎朝4時30分から裏山を散

歩します。手足に約5キロのウエイトをつけ3キロの鉄棒を持って1時間です。(正直に言うると二日酔いの朝は休み)1から3まで山の中で

演じます。(観客は小鳥、時々は鹿、馬はなし)遠慮なく声をだして自分を褒めちぎります。(女房に聞かせたい)良い気分になります。男の歌を歌います。意欲がわきます。俺は

大きいぞ!夜、布団の中では、今は特にやる事がないので、元気の出る独り言をいう。もちろん女房には、「お先に休ませていただきます」の挨拶は忘れない。私は毎日健康です。

村松氏 いつもの藤倉節ありがとうございます。次は伊藤先生お願いします。

伊藤氏 私は循環器科の医師ですが、その一方「北海道笑ってもいいんでない会」の笑司長をしております。

伊藤氏 私は循環器科の医師ですが、その一方「北海道笑ってもいいんでない会」の笑司長をしております。

伊藤氏 私は循環器科の医師ですが、その一方「北海道笑ってもいいんでない会」の笑司長をしております。



藤倉 肇

夕張市長

1941年夕張市生まれ。前夕張市長。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。

伊藤 一輔

国立病院機構函館病院院長 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。



なぜ循環器医の私が笑いに興味を持ったのか？心筋梗塞は、驚愕したり怒ったりして冠動脈の内膜が傷つくと、そこに血栓ができて発症することが分かっています。それくらい心との関係が密接な臓器なのです。

高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満は食によって変えられます。生活習慣病

にならない為には良い物を考えながら食べる。歩く。そしておおいに笑うことです。笑うと、体内の異物を攻撃するナチュラルキラー細胞が活発化して免疫力が高くなることが証明されています。

同じくらい涙を流すことが体に良いことも分かってきました。何か悩んだりした時、ぜひ皆さんも泣いてすっきりしてから始めてみてください。長いストレス状態には笑いのほうが良いと思います。笑顔を作るだけで脳が騙されて体にも良い効果があります。健康だから笑うのではない、笑うから健康なのです。

私の生活習慣病予防療養の心構えをご紹介します。まず楽しんで生きることに。ライフスタイルを見直して悪い食習慣を正す。過度の肥満に注意する。適度な運動。塩分控えめ、タバコはやめる。そして掛かりつけ医を持つことです。持病は長生きの友。現代の医療プラス皆さんの前向きな気持ちの二人三脚で療養することです。

皆さんの心構えが変われば、皆さんの身体が変わります。

村松氏 続いて王先生をお願いします。

王氏 東洋医学は陰陽五行説が根本にあります。見える病状だけを考えず、見

えない体の中の状態を理解することが大切です。私は患者さんが来ますと、これは病気本来の症状か、あるいは受けている治療から来る症状なのか見極めて対処しています。肝心肺腎の巡りが良くなって初めて健康な状態です。また、衣・食・住・教・法がきちんと保障されていること。正しい医療、ち

王

東診療所 医師
NPO法人日本総合医学会 理事

1940年6月、神戸市生まれ。「医療とは何か？」自問を続けて「食」がものの始まりと知り、「一に養生、食養、二に薬」の診療姿勢を崩さず。日本総合医学会理事兼学術委員。東診療所所長小児科医、漢方内科。NHPインターナショナル、メディカルサプリメントアドバイザー。日本総合医学会食養学院食養指導士コース在学。古典鍼灸「鍼和会」山下健先生に師事、学習中。「手当てのぎほん おさらい帖」（小学館）他著書多数。



ちゃんとした食べ物、住む所があれば人は生きていける。そのうえで学び、子孫を教育する。法とは個人で言えば哲学のこと。生き抜いてやるという強い決心です。

私は65年間、医療とは何かを考え続



ってほしい。医療の自立です。

私のような医療をしていたら医療費はかかりませんよ。私は世の中から病人を減らすのが医者の仕事だと思っていますが、皆さん一人ひとりが自分の体は自分で治そうという決心を持って

けてきて、行き着いたところは日本総合医学会の食養学院での食養でした。西洋医学の検査で病因が分からず私の所に来た子供の母親に、食養学院での勉強をお勧めして、玄米菜食に切り替えてもらっただけで、薬も出さずに治った症例もありました。

でも日本の病院、特に小児科の先生方は食べものを全然気にしていない。だから皆さんは具合が悪くなったらず、自分は何を食べて、どういう生活をしていたか、精神状態はどうだったか。自分の体を自分で観察して、自分で治せるものはや

生きてくだされば、それは難しくないと思っています。

村松氏 ありがとうございます。村上先生、率直な感想をお願いします。

村上氏 夕張の財政破綻で病院も潰れました。でも、破綻をきっかけに医療の見直しも行われました。私も頑張りました。歩こう、食べ物を見直そう、禁



村上 智彦

医療法人財団夕張希望の社 理事長
日本総合医学会北海道総支部 理事

1961 (昭和36) 年北海道生まれ。瀬棚町で日本初の肺炎球菌ワクチン公費助成を実現。予防医療と地域包括ケアに取組み町の老人医療費は大幅に減少。2007年、高齢化率全国一、財政破綻のまち夕張に移住。

予防と在宅医療を重視し、「支える医療」をキーワードに新たな地域医療の再生とまちづくりに取り組む。

内藤 貴文

医療法人健康会 おおあさクリニック院長 医師

1954年北海道滝川市生まれ。1981年札幌医科大学医学部卒業。専門は整形外科、リウマチ科、抗加齢医学。札幌医科大学整形外科、救急集中治療部助手を経て、1998年2月医療法人健康会おおあさクリニック(江別市大麻)の院長に就任し現在に至る。健康的に年齢を重ねるには、適度な運動と正しい食事、読書が大切であると考え、健康長寿を目指す方々を応援する医療を実施している。医学博士。江別医師会理事。北翔大学非常勤講師。NPO法人読書普及協会チーム札幌キャプテン。



煙しよう、検診受けよう、口腔ケアをやるう、予防接種を受けよう。そうしたら救急車の要請が半分以下になりました。やはり食ることが最も健康に大事です。今日は、大きい病院に行かなくても、高い薬を使わなくても偉い先生にかからなくても、健康づくりは自分でもできるということを再認識

できてよかったと思います。

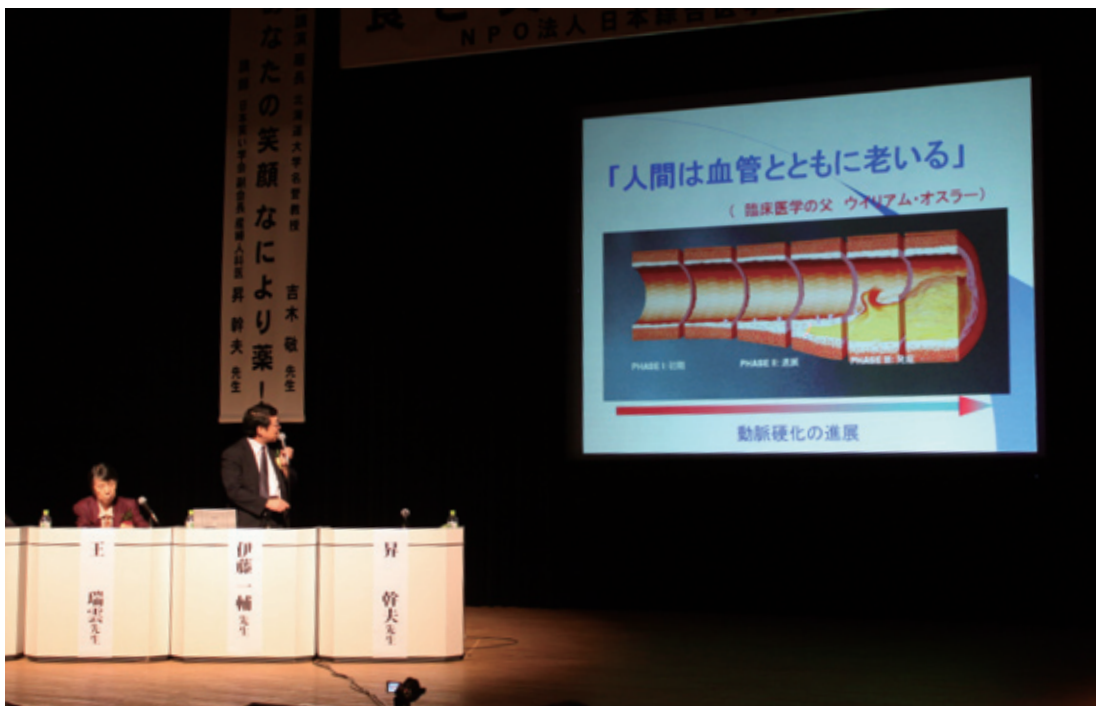
村松氏 昇先生はカタカナ食事が危険であると言われましたが、世の母親の多くはそのカタカナ食事を子供に食べさせてしまいがちです。どう思われますか。

昇氏 人は育てられたようにしか育てることができないと言います。お母さん自身がすでに、日本の伝統食よりアメリカの食事に慣れ親しんでいるのです。でもそのアメリカでは世界の長寿食は日本の伝統食だということをちゃんとわかっている。食を変えることによって、元気で長生きできるのです。そして歩く。悪いものは全部出す。デトックス。玄米や生野菜で便を出します。呼吸も連続して吐きます。大事なことは笑うことと歌うことです。そして人に話を聴いてもらい、心の憂さを出す。そして出した上でいい

ものを入れる。そういうことを今一度

考え直す時期に来ていると思います。

村松氏 最近サイレントベイビー、笑わない、感情の起伏が少ない子供が増えていると言います。どうしたら解消で



きるとお考えですか。

伊藤氏 昔、インドで狼に育てられた姉妹が発見されたのですが、彼女らは最後まで笑いを交わすことはなかったそうです。泣く、笑うは赤ちゃんにとって最初のコミュニケーション、言語だと言われています。その幼少時に周りの人が関わらないと、情動の乏しい感情のない子供になるのではないかと思っています。

王氏 東洋医学では、人間は先天の気、エネルギー・タンクを生まれ持っていると考えます。それに対して後天の気は、色々食べて体の中でエネルギーとして蓄えた分のことを言います。私の見ている限りでは、命の無い食べもの、食べ物どきを食べている人が多い。だからエネルギー、生命力が無い。そうすると子供たちは表情が乏しくなります。食べ物が変わってくるとみんな生き生きしてきます。

村松氏 人間の精神に最もダメージを与えるのは孤独感や無力感と言われますが、夕張ではどのように対応されていますか。

村上氏 夕張市は高齢者の一人暮らしが1,800人くらい。うちの医療センターで今一番力を入れているのが、高齢者をパチンコ屋や回転寿司、買い物、

お祭りに連れて行ったり、バーベキューをやったりということです。自分たちが歳を取った時にやってもらいたいことをやるう、そのために医療があつて福祉があるという考えに切り替えています。

村松氏 昇先生、最後に今日の感想をお願いします。

昇氏 最近グルメが流行っていますね。味は何で決まると思えますか？誰と食べるか誰と飲むかじゃありません？それで決まりだと思えます。

村松氏 ありがとうございます。これを機会にご来場の皆様にはぜひ日本総合医学会に入会していただきたいと思えます。閉会の挨拶を医療法人健康会大麻クリニックスの内藤貴文院長にお願いいたします。

内藤氏 本日は第4回北海道大会にご参加いただき有難うございました。笑いと涙、そして食事の大切さがお分かりになられたと思います。私は整形外科医ですが、整形外科と食事の関係を一番感じるのは中年の女性の方のひざの痛みです。原因のほとんどが肥満ですね。5キロ痩せればひざの痛みは消えるのです。食事に気をつければ、肥満は絶対解消されますし、他の病気もよくなっちゃいます。ぜひ皆さん今日の

お話を日々の生活に役立てて、内臓も手足の関節も健康になっていただければと思います。本日は本当に有難うございました。

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。



一家に1枚! 健康に過ごすためのおすすめCD!

「健康への道 食事道のすすめ」

～病気に打ち勝ち、免疫力を高める食事～

20年に渡り、食事指導をしてきた当財団理事、真山政文が免疫力を高め、病気を予防し、克服するため食事法について話します。

2010年6月FMアップル（札幌）に出演、放送されたものです。



真山政文プロフィール

昭和57年 室蘭工業大学卒業（腐食科学・環境工学を専攻）。急病で療養中に玄米食に出会い、その食効により健康を回復。一般財団法人食と健康財団理事。



■販売内容 1枚300円（税込）

- 一度のご注文が5枚以上の場合、送料無料（送り先1カ所分）。
- 1～4枚の場合は1回につき送料200円（税込）をご負担いただきます。

■ご注文は、お電話かFAXでお受けします。

- FAXの場合、お名前、ご住所、お電話番号、FAX番号、ご注文枚数を記入の上、送信してください。

■代金のお支払い

- お申込み後、郵便局より下記口座にお振込みいただき、入金確認後の商品発送となります。（振込手数料はご負担ください）

口座番号：02730-0-98258 口座名：食と健康財団

■申込先・お問い合わせ先

一般財団法人 食と健康財団

札幌市北区北12条西1丁目1-1 電話011-736-3000 FAX011-736-3003



「歯を丈夫にして」 健康的な生活を

一般財団法人 食と健康財団 管理栄養士 新妻 志乃



みなさんは食事をするとき、よく噛んで食べていますか？

よく噛むことは、歯と歯ぐきを丈夫にします。唾液もたくさん出るため、健康づくりや健康長寿に役立ちます。

今回は、身近だけどあまり知らない歯とよく噛むことについて見直してみよう。

【歯】の機能

歯の大きさや形、歯並びなどには、ある程度遺伝的な要素によりますが、丈夫で健康な歯をつくるには、食べ物や生活習慣など後天的な要素が重要であることはまちがいありません。

歯を発達させるには、食べ物を「よく噛む」ことが何より大切です。

よく噛むことで、あごの筋肉が発達し、歯にカルシウムがしっかりと補給され、虫歯になりにくくなります。カレーやラーメン、バナナ、パンなど子どもが好むものは、柔らかくあまり咀嚼する必要がないものが多い傾向にあります。

たくわん、豆、玄米など、よく咀嚼する必要がある食材を積極的に食事に取り入れることが必要です。

また、食事の際には1口につき三十回噛むことを習慣化すると良いで

しょう。

よく噛むことで、歯やあごの発達がよくなるだけでなく、胃腸や脳が刺激されることによって、胃腸の負担を軽減し、脳への血流を促進することにつながります。

これらのことは、子どものみならず成人・高齢者にも共通し、噛み応えのあるものをしっかりと咀嚼することで、心身の老化を防ぐことができるのです。

丈夫な【歯】をつくるには…

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムとビタミンDといった栄養素をしっかりと摂取することも大切です。カルシウムは歯や骨の材料になるので、ビタミンDはカルシウムの吸収率を向上させる働きがあります。一方、お菓子や清涼飲料水などに含まれる白砂糖は、吸収の際にカルシウムを消費してしまうので、摂り過ぎには注意しましょう。

◆咀嚼の健康効果◆

①唾液の分泌

- ・ 消化吸収アップ
- ・ 殺菌作用
- ・ 免疫力向上
- ・ 食品添加物などの分解

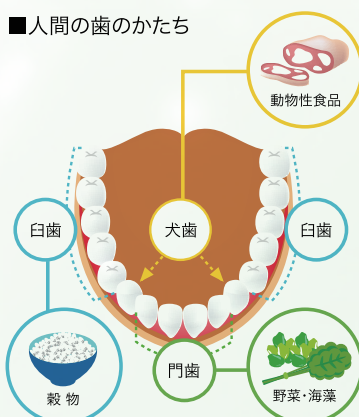
②血行促進

- ・ 脳への血流アップ
- ・ 首、肩のこり予防
- ③ダイエット効果
- ・ 少量で満腹感を得られ自然と腹八分目に

④虫歯・歯周病予防

- ・ 歯表面のプラークが付きにくくなる
- ・ 歯ぐきの血行がよくなる

■人間の歯のかたち



●まとめ

歯にもそれぞれ役割があり、人間には人間に適した食べ物・食べ方があるということを示してくれています。また、一番最初に消化吸収の機能を果たすのが口の中です。

食べるものと食べ方を見直して、歯の強化を意識し、健康長寿を目指しましょう。

■参考文献

改訂新版 栄養成分の事典 (新星出版社)

一般財団法人 食と健康財団

管理栄養士 杉山 美和



夏野菜のマリネ

1人分	
ビタミンC	54 mg
ビタミンE	85 mg
β-カロテン	2.1 μg
β-カロテン	440 μg

材料 (4人分)

- 赤ピーマン、黄ピーマン……各1個
 - 茄子……1本
 - セロリ……1/2本
 - きゅうり……1本
 - 油……適量
 - 粗塩……適量
- 〈調味料〉
- 酢……大さじ2
 - オリーブオイル……小さじ2
 - 粗塩……少々

- ① 作り方
赤ピーマン、黄ピーマン、茄子は一



- ② 口大に切り油で炒める。
③ セロリはスジを取り、きゅうりは一口大にカットし、軽く塩もみして洗う。
④ 調味料と①②をよくなじませる。
⑤ そのまま冷蔵庫で30〜60分冷やしてから盛り付ける。

赤 ピーマン、黄ピーマンにはビタミンC、E、β-カロテンが豊富に含まれます。この3つは抗酸化物質として代表的なビタミンで、ビタミンEやβ-カロテンには紫外線により発生した活性酸素を除去する働きがあり、ビタミンCはシミのもとであるメラニン色素の生成を防ぐ働きがあります。ビタミン成分は熟して赤や黄になった時の方が増加し、青ピーマンに比べてビタミンCは2倍、β-カロテンは2・7倍、ビタミンEは5倍も含まれます。紫外線が強いこの時期、お肌を守る強い味方になるでしょう。

一般財団法人食と健康財団

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17回食と文化フォーラムより (2011.4.10)

- ・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「食と健康元気ツアー」
夏はイチゴ狩り、秋はジャガイモなどの収穫祭を実施
- ・各地での「食と健康フォーラム」の開催
函館市、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



食と健康元気ツアー

6月22日(水) 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。当日はあいにくの曇り空でしたが、36名(うち32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です。

洞爺自然農園でのイチゴ狩りでは、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。

北の国から発信する人間力とは

平成22年2月3日開催



北の国から発信する「人間力とは」(食と健康財団共催)が平成22年2月3日札幌時計台ホールで開催されました。

不安な時代を生き抜くための人間力は感性から生まれるとする感性哲学の創始者の吉村思風氏、家庭環境などが原因で保護者と暮らせない少年を受け入れ、農作業などの実習を通して自立を目指している北海道家庭学校校長の加藤正男氏、単独・無酸素で8千メートルの山々に挑む登山家の栗城史多氏、食と健康財団理事長岩崎輝明氏ら5人の講師をお招きし、人間力をいかに形成するか、人間力をどのように発揮してゆくか、そのためにどうしたらよいか各分野のリーダーに語っていただきました。

当日は定員150名の開場が満席となり参加者の皆様は熱心に聞き入っていました。



日本総合医学会 第5回北海道大会

—北からの発信—

東日本大震災の復興を支援しましょう 食養と健康長寿の道を

日時 平成23年10月16日(日)

開場 13:00 開会 13:30 閉会 16:35

会場 道民活動振興センター かでる2・7

札幌市中央区北2条西7丁目 TEL 011-204-5100

入場料 1,500円 ※入場料の一部を東日本大震災で被災された皆様の
救援金として被災地に送らせていただきます。



渡邊 昌氏

第1部 基調講演

—いまいち身体が、糖尿病の医師が克服したその秘訣とは—

今、よみがえる食養と生活習慣病

座長 吉木 敬氏 (日本総合医学会北海道総支部・北海道大学名誉教授)

講師 渡邊 昌氏 (NPO日本総合医学会 会長・元国立がんセンター研究所疫学 部長・
社団法人 生命科学振興会 理事長)

著書 『食事でがんは防げる』(光文社)

『薬なし食事と運動で糖尿病を治す』(講談社)

第2部 パネル・ディスカッション

お口の悩みありますか?お口のなかからいのちを診ます

—口は口福のもと、食養と口腔ケアについて—

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)

パネリスト 兼平 孝氏 (北海道大学 歯学研究科 講師)

蓑輪 隆宏氏 (医療法人社団 白水会 理事長・木の実歯科 院長)

岩崎 輝明氏 (NPO法人日本総合医学会 理事長)

坂井美恵子氏 (北ガスッキングスクール 総括主任講師・管理栄養士)

お問い合わせ先 日本総合医学会北海道総支部事務局 岩崎・新妻・杉山
TEL 011-736-3000 FAX 011-736-3003

編集後記

2011年3月11日東日本大震災で被災された皆様に衷心からお見舞い申し上げます。一日も早い地域の復興を祈念いたします。

「想定外の事態・安全神話」が崩壊した今、現代社会は自然の前では謙虚であるべきだという教訓を残してくれました。ターミネーターという未来の物語、人間にも制御できない機械・技術の世界は単なるシネマだけの話ではありませんでした。

さて、「食べ物を変えようと人生が変わる」また「妊娠5カ月の赤ちゃんは耳が全部聞こえ、母親が赤ちゃんを心臓の側に抱くのは意味がある」など昇幹夫先生の講演の抜粋を今回掲載しました。

「国は民を以って命とし、人は食を以って命とする」(宝徳寺)

いまこそ「生命の源、食のちからを再度認識し、ライフスタイルを堅実なものにすることが求められています。」

そのことが持続可能な将来への私たちの義務ではないか。日本の食文化を世界無形文化遺産に登録する動きが始まりました。

当財団は今後とも皆様とともに歩み、新しい風を発信していきたい。



一般財団法人 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。