

輝

かがやき

No.38

Jul.25.2012

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1酵素ビル3F

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

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

印刷/橋本印刷(株) イラストレーター/櫻井裕美

第18回食と文化フォーラム

食と運動から見直そう健康の道

「野菜を確実にとり入れて、」

「放射線に負けない体づくりを」

マイクッキング

医事自然に如かず

一般財団法人 食と健康財団 理事長

岩崎輝明

暑中御見舞申し上げます。

さて、暑い夏を快適に過ごすために江戸時代中期の名医、杉田玄白が遺した養生法のお話をします。

我が国の現代医学の祖とも伝えられたる杉田玄白（1733～1817）は、我が国最初の解剖学書「解体新書」を顕した蘭方医として知られています。

江戸時代中期の医師であり蘭学者であった玄白は小浜藩医、杉田甫仙の子として東京に生まれます。外科医であった父の勧めもあってオランダ医学を学び、仲間の前野良沢、中

川淳庵と共にあまり辞書もない中、

苦心さんたんの中でオランダの医学書「ターヘル・アナトミア」から解説し「解体新書」を顕すのです。そして日本における現代医学の発展に

大きく貢献します。更に「蘭学事始」なども遺し、多くの後継者づくりもしてゆきます。私も人間学の月刊誌「致知」の特集の中で、弟子達への遺訓として軸に書き遺していった

「医事自然に如かず」という見事な書を見ています。「自然治癒力」という人間本来の「健康を守り、回復する力」は医学に勝るといふことを

後継者達に示すものとなり、それは

玄白の亡くなる三ヶ月前、八十五歳の時でした。医学の祖、ヒポクラテスもこれと同様、病氣を治す名医は

自分自身の中にあると言っています。さて、玄白が七十歳古稀の折には、その子や孫達に「養生七不可」として健康のための七つのべからずを遺しています。これはいつの世にも健康の原則として守られるべきものです。ここではその七つのべからずを

列記してみましよう。

一、昨日の非を悔恨すべからず

二、明日の是は慮念すべからず
三、飲と食とは度を過すべからず
四、正物に非ればいやしくも食すべからず

五、事無き時は薬を服すべからず
六、壮実を頼んで房を過すべからず

七、動作を勤めて安しを好むべからず

という七つです。一、二は、氣を病むと病氣を招来するので、昨日の失敗や明日の心配事を氣にせず、昨日は昨日、明日は明日の風が吹くと、明るく過し、氣を病むことなかれといっています。三は、腹八分に医者いらず、腹七分に病無しで、食べ過ぎ飲み過ぎに注意する事。四は、不自然なものを食べないこと、五は、大事に至った時以外、薬を飲まないということ。命令系の薬には副作用をとまなうことからの戒めです。そして六、七は、部屋に閉じこもら

ず外に出て適度な運動をすべきという七つです。健康不安の現代にも通用する大きな教訓です。皆さまには

この養生七不可を参考に暑い夏を元氣に乗り切っていたいただきたいものです。



評議員会・理事会

一般財団法人食と健康財団の平成24年度一回理事会・評議員会が5月11日（金）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「4月18日には第18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。今年度は、シドニー五輪金メダリストの高橋尚子さんをお招きし、運動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。Qちゃんの明るいトークで皆様に元氣をお届けできたのでは。」との挨拶がありました。その後、議事に入り、平成23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24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増えています。

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。

当財団は北海道で第1号の一般財団の認可を受け、平成24年度は新財団の3年目に入ります。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

不特定多数の方々へ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。

・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24年度は「食と運動から見直そう健康の道」をテーマに、国立病院機構函館病院院長の伊藤一輔先生と、シドニー五輪金メダリストの高橋尚子さんを招き、毎日新聞社と共催して第18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24年度は星澤幸子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7月3日、秋の部は9月23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へ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

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へ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18回食と文化フォーラム

「食と運動から見直そう健康の道」



第18回食と文化フォーラム

『食と運動から見直そう健康の道』

健康の道』

第18回食と文化フォーラム「食と運動から見直そう健康の道」(毎日新聞社、一般財団法人食と健康財団主催)が、4月18日、札幌グランドホテルで開催されました。

国立病院機構函館病院院長の伊藤一輔先生が「笑いに学ぶ健康学」をテーマに基調講演を行った後、シドニー五輪金メダリストの高橋尚子さんが、選手時代のエピソードや農業から学んだことなどを話し、約1000人の観客は熱心に聞き入っていました。

伊藤先生の基調講演、高橋さんのトークショー、トークセッションの模様を紹介します。



笑門来福・食養来福

大笑いする顔には健康が来る （笑いに学ぶ健康学）

国立病院機構函館病院 院長
日本笑い学会 北海道支部長

伊藤 一輔 氏

皆さん、こんにちは。最初にお断りしておきますが、私は医者であってお笑いではありません（笑）。でも笑いは身体にとっても良いので、今日はおかしいことがあつたらせひ笑いながら聴いてください。

人生の輝きにおいて最も大切なものは健康です。WHO（世界保健機構）では、健康とは完全に身体的、精神的、および社会的に良好な状態であることを意味して、単に病気でないとか、虚弱ではないということではないと定義づけています。さらに今、これにスピリチュアルを加えようと検討されているところです。

私は、フランスのルネ・デュボスが唱えた「健康とは変動し続ける環境のなか

で、その変化に対して自らの心境を適合させ、どう良い環境をつくりあげるかと把握すべきもの」という考えが一番良いのではと考えています。変動する環境に免疫力で身体を適応させながら生きる状態が健康を表しているのではないかと思えます。

日本人の平均寿命は明治38年には先進国の最下位で、昔は人生50年と言われていました。しかし今は人生80〜90年。21世紀には100年になるとも言われています。05年の平均寿命調査では女性が85・6歳で世界一、男性が78・6歳で4位となりました。しかし一人ではほぼ自立できる「健康寿命」でみると、女性は77・7歳、男性が72・3歳とぐっと下が



伊藤 一輔

国立病院機構函館病院 院長
日本笑い学会 北海道支部長

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現在に至る。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。

「食と運動から見直そう健康の道」

ります。また日本は寝たきり期間も、認知症発生率も世界一です。国立長寿医療センターの調査では、長生きをしたくないと答えた人が4割、高齢になるのが不安と答えた人は8割にものぼっています。がんなどの病気、認知症などが不安の一因です。

今、「PPK（ピンピンコロリ）運動」が推奨されていますね。でも私は「GNP」のほうがいいのではないかと思っ



て日本一の長寿県でした。しかし、平成12年に男性の平均寿命が26位にまで陥落してしまいました。これは若い世代の食生活が一気に欧米化し、肥満度が進んで生活習慣病が増したためと考えられています。京都大学で行われた世界の長寿国研究でも、長寿の地域はみな食を大切に、身体に優しい食べ物をとっているとの結果が出ています。

またWHOの長寿研究結果では、健康

います。「元気で長生き、ぼっくり死」です。皆さん、GNP世界一を目指しませんか。

健康寿命を延ばすには生活習慣病にならないことです。生活習慣病の最大の原因は動脈硬化です。人間は血管と共に老います。加齢や遺伝などの要因のほか、誤った食生活や運動不足、ストレス、肥満、メタボリックシンドロームなどが動脈硬化を促進します。

衝撃的な例として沖縄が挙げられます。沖縄はご存知の通りかつ

促進します。

寿命を延ばすには、①食塩控えめ、②動物性脂肪を取り過ぎない、③野菜・果物をとる、④乳製品をとる、⑤魚・大豆など良質のたんぱく質をとる、⑥食材をバランスよくとる、⑦1日1食は体に優しい食事をとることだと結論づけられました。さらにこれに、⑧食事は大勢でにぎやかに、⑨長生きは勝ち取るもの、⑩前向きに明るく楽しく生きるの3項目を加えています。「食」と「心」は密接に関係しているのです。

人間は体力・知力よりも感情機能から老化すると言われます。思考や意欲、理性などを司る前頭葉の老化、動脈硬化、癒しのホルモンであるセロトニンの減少などが感情の老化の原因と考えられます。老化を防ぎ健康寿命で生きるためには「ちよつと歩く、ちよつと食べる、ちよつと読む、ちよつと恋して、大いに笑う」ことです。豊かに楽しく生きる鍵はあなたの心にあるのです。

平成8年8月8日午後8時8分8秒に、「日本笑い学会」の北海道支部として、市民参加型の「北海道笑ってもいいんだい会」が発足しました。笑いを考えることは人間全体について考えることです。地球上の動物の中で笑うのは人間だけです。

なぜ人間だけが笑う生命体なのか。第



1に人間は一人では生きられません。社会生活の中で助け合って生きるため

に、コミュニケーションの手段として笑いを獲得しました。また、思いやり

と愛の表現としての笑いもあります。病気は気が病むと書きます。患者は心が申刺しになっている人です。マザー・テレサはいつもシスターたちに、患者さんたちに笑ってあげなさい、笑いたくなくても笑うこと、人間には笑顔が必要なと言っていたそうです。

第2に、人間は健康に生きるために笑うように進化したと考えられています。人間は笑うと健康になるのです。笑う門には福来る、笑いは百薬の長。医療現場にも笑いが取り入れられ始めています。落語を聴いて笑ったあとはリニューマチの数値が大きく改善された実験結果もあります。

「笑い療法」を実践して提唱したのはアメリカのジャーナリスト、ノーマン・カズンズです。彼は否定的な感情は生理現象を低下させ、肯定的な感情が活性化させると考えて、自らの難病を笑いで克服しました。その後、笑いの健康効果が医学的に証明されてきました。笑うと免疫をつかさどるNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、がん細胞やウイルスをやっつけます。脳の血流も増加し、笑いの後は癒された時に出るα波と、活性化した時に出るβ波も共に増加する。癒しのホルモンセロトニンも出ます。このホルモン

「食と運動から見直そう健康の道」

はうつや心臓病を予防します。

私は循環器系の医者ですが、患者には処方箋ならぬ笑方箋を出し、1日に5回、1分間笑うよう指導しています。作り笑いでも効果があります。皆さんにも1日にどのように笑ったかを書き込む「笑状日誌」をつけることをお勧めします。

同じように泣くことも健康に良いのです。感動して流す涙はストレス解消に効果があります。大いに涙も流しましょう。

人間の脳は35億年かけて進化してきました。最も古くにできた1階にあたる脳幹部は爬虫類の反射脳です。2階に本能である哺乳類の脳があり、3階が思考するヒトの脳、大脳新皮質という三重構造になっています。強いストレスがかかると、上から下に降りていき神経系と内分泌系が乱れ免疫系が下がります。笑う、泣く、熱中することはストレスの伝達を脳内の途中で阻止し、体の平穏を保つので、ホメオスタシスが守られるのです。

私は、医学は主業で笑いやユーモアがその補助業で、大切な二人三脚と考えます。

笑いがなぜ大切か。その第3は「にもかかわらず」のスマイルです。アウ

シユビツツ強制収容所の体験記録によ

ると、ちよつとした楽しいことを考えられる人、ユーモアを忘れず心の柔軟性を持った人が、頑丈な身体の人より多く生き延びたと書かれています。苦しい時ほど笑いが力になるのです。日本では昨年、東日本大震災がありました。今こそ「にもかかわらず」の笑顔

を忘れないでほしいと思います。

最後に「健康長寿への心構え八カ条」は、①楽しむために健康でいる、②ライフスタイルを見直して悪い生活習慣を正す、③過度のストレスを避けて気分転換を心がけることです。サラリー

マン川柳の「逆らわず、いつも笑顔で従わず」の精神です。悩んだ時は「にもかかわらずの笑い」を忘れないでください。④過度の肥満に注意して食生活を見直す、⑤適度に楽しく運動する。

忙しい人は歩くだけでも良いのです。⑥塩分ひかえめ、タバコはやめる。煙と塩とは縁を切りましょう。⑦かかりつけの医者を持つ、⑧黙々と働き続ける身体に感謝をこめて健診を受けることが大事です。

あなたの心が変われば、あなたの身体も変わります。健康寿命を延ばして、自分の楽しい人生を創って下さい。



Qちゃんの元気の秘訣と夢

走って、食べて、耕して

〈コーディネーター〉

シドニーオリンピック金メダリスト 高橋 尚子氏

学校法人池上学園 理事長 池上 公介氏

池上氏 高橋さんといえば、シドニーオリンピックでみせたQちゃんスマイルと栄光の姿が思い浮かびます。マラソンの場合は。

高橋氏 小学校のマラソン大会が最初でした。スタート直後に靴が脱げ、追いついたと思ったら転倒、ひざから血を流しながら頑張って走ったら優勝して、それで火が付いたんですね。

池上氏 まさにその後のマラソン人生を象徴しているかのようなですね。そのころのQちゃんの夢は何でしたか。

高橋氏 両親が小学校の先生だったので、私も成りたいと思っていました。陸上選手が職業になるとは想像もつかない

時代でしたから、両親からも早くやめろと言われ続け、反発して続けているうちに少しずつ花開いていきました。

池上氏 ところで先ほどからQちゃんとお呼びしていますが、なぜこの愛称がついたのでしょうか。

高橋氏 リクルートに入社し、新人歓迎会で体にアルミホイールを巻きつけておぼけのQ太郎を歌って踊ったんです。それを見た小出監督が「おまえは今日からQちゃんだ」と。それ以来、マスコミに「うちのQちゃん」と紹介してくれて広がっていきました。

池上氏 その小出監督のもと、オリンピックに出場されていくわけですが、今



高橋 尚子

シドニーオリンピック金メダリスト

1972年(昭和47年)岐阜県岐阜市生まれ。シドニーオリンピック金メダリスト。女子マラソンの元世界記録保持者。女子スポーツ界で初の国民栄誉賞を受賞。現在はスポーツキャスター、マラソン解説者として活躍している。

中日新聞社客員。大阪学院大学特任教授。JICAオフィシャルサポーター。観光庁ランナーズインフォメーション研究所所長。各地で陸上教室の開催やゲストランナーとしてマラソン大会に参加している。ケニアの子供たちにシューズを贈る「スマイルアフリカプロジェクト」のフロントランナーとして参加。2010年春から北海道伊達市でのぐち北湯沢ファーム内にある「Qちゃんファーム」で野菜作りにも取り組んでいる。著書「風になった日」(幻冬舎)「夢はかなう」(幻冬舎)「シューズとアフリカと500日」(木楽舎)「高橋尚子のランニング・パーフェクトマスター」(新星出版)「笑顔で生きる魔法の言葉」(角川書店)

「食と運動から見直そう健康の道」



だから話せる
エピソードな
どございます
か。

高橋氏 オリンピックの前年は本当にいろいろありまして。世界陸上はけがで当日棄権。ようやくその暗闇をぬけたと思っただら手の骨折。オリンピック行きを決めた名古屋国際大会の1カ月前には胃かいようつと胃がいれんで入院しました。オリンピックまでが大変でした。

池上氏 数々の挫折を乗り越えられたのですね。何がQ

ちゃんを駆り立てていったのでしょうか。
高橋氏 小出監督のすごさです。リクルートはスター軍団で私なんかの経歴じゃ通用しません。それなのに監督はいつも「お前は世界一になれるよ」と言い続けました。これを365日繰り返されたら、ひよつとしたら私はやれるんじゃないかと思うようになるわけです。やる気にさせるのが本当に上手な監督でした。

池上氏 そしてついに金メダル。勝った瞬間、何を考えましたか。

高橋氏 真っ先に監督を探しました。弱い私を育ててくれた監督が喜んでくれるかな、恩返しできたかなと思つたのです。

池上氏 その監督のもとを離れて05年にチームQを結成されましたね。

高橋氏 いつまでも監督に甘えていてはもう花は咲かせられないと思つたので。自分を、環境を変えなければなりません。自分の足で歩かなければ前に進めないと思いました。監督のもとを離れたらすべて手探り状態となりました。何も分からない。でもその分やり遂げた時の達成感、充実感も大きいものがありました。

池上氏 当時はアスリートとしてどんな食事を心がけていらっしゃいましたか。

高橋氏 食べることで走ることは半々の比率で、どちらも非常に大事です。私は体にいいもの、体が喜ぶものを食べるようにしていました。納豆、ひじき、レバーなどは必ず食べました。特に納豆は一日4パック食べていました。それに野菜。毎日が食べて走って寝る生活でした。

池上氏 今はどういいう食事をされていますか。

高橋氏 農業をしているので野菜にこだわっています。地産地消、産地でとれたなるべく無農薬で栄養価の高い野菜を選んでいきます。

池上氏 農業のお話が出ましたが、北海道伊達市にQちゃんファームを開設しましたね。きっかけは。

高橋氏 野口観光の野口秀夫社長から「農業をやってみませんか」とお誘いを受けたことです。それまでの私の栄養に関する知識はすべて本から仕入れたものでした。それが現地で実際に見て、体験できる。すぐやらせてくださいますとお答えしました。

池上氏 農業を始めて何か変わりましたか。

高橋氏 野菜が出来るまでには、本当に長い時間がかかっているということを知りました。地元の小学校の子

供たちにも参加してもらっているのですが、みんな「農業がこんなに大変だとは知らなかった」「野菜は嫌いだけど、自分が作った野菜は食べた」といいます。現地で、自分自身で体験して知るとは本当に大きいと実感しました。まさに食育ですね。同時に、食を取り巻く環境にも興味が出てきました。学ぶことが本当に多かったです。

池上氏 子供たちも実体験で学んでいくわけですね。

高橋氏 頭で学んだ知識と、体で学ぶ知識があります。体で学んだ知識は一生ものです。自転車や水泳も、一度できれば何年もやらなくても体が覚えていきますよね。この体験は子供たちにとって大きな一歩になると感動しました。

池上氏 私たちでも参加できるのですか。

高橋氏 一緒にランニングをしたり、楽しい催しもやっていますので、ぜひ皆さんも参加してください。

池上氏 最後に、Qちゃんは農業を通してこれから何を発信していきたいとお考えですか。

高橋氏 一生懸命やることの大切さですね。食と環境、農業の大切さ、地産地消の物を食べ、自分の体や健康をもっと知ってもらいたい。走ることで、食べること、農業をすることをこれから

しっかりやっていきたいと思っています。池上氏 お話をうかがって、走って食べて農業をすることのすべてが繋がっていることを感じました。ありがとうございました。



池上 公介

学校法人 池上学園 理事長

1940年北海道札幌市生まれ。1985年「池上学院」開校。2002年学校法人「池上学園」池上学院高等学校開校。2009年池上学院グローバルアカデミー専門学校開校。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。

「食と運動から見直そう健康の道」

トークセッション

〈コメンテーター〉

医療法人健康会 おおあさクリニック 院長

一般財団法人 食と健康財団 理事長

オロロン・トライアスロン10連覇

内藤 貴文氏
岩崎 輝明氏
村上 純子氏

池上氏 最初に、趣味でマラソンをされて

いる走るドクターの内藤先生に運動と健康についてお話しいただきます。

内藤氏 私は患者さんに「運動をしなさい」と言っておきながら、以前は全く運動をせず、体重もオーバーしていました。「このままではいけない」と走り始め、運動と健康の大切さについて自ら勉強しながら、患者さんに伝えていきます。患者さんを診ていきますと、運動している人の方が明らかに若いですね。80歳でも毎日散歩している人は脚の筋肉がよく発達しています。気がかりなのは中高年女性の膝の痛い患者さんが多いことです。運動や食事療法で体重を落とすことをまず指導します。40〜50歳台の方が急にランニングを始めるるとひざを傷めやすいというデータがありますので、中高年女性は注意する必要があります。

高橋氏 マラソンブームで本当はたくさんの方が走られています。でも筋肉がないと直接、関節に負担がかかりひざを傷めます。走る前後に必ず体操することを勧めます。徐々に筋肉をつけてゆっくり距離を延ばしていけばいい。ダイエットにもなりますし、体重が落ちればひざへの負担も減ります。まずはゆっくり始めること。それが長続きするというのが防止にもつながります。

内藤氏 有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニングの3つが大事ですね。

池上氏 次に食事と健康について岩崎理事長にお聞きします。

岩崎氏 私は正しい食生活を「食事道」として提唱しています。私も洞爺で自然農園をやっていますが、Qちゃんのお話にあった地産地消は食の三原則の一つです。その土地でとれた旬のもの



内藤 貴文

医療法人健康会 おおあさクリニック 院長

1954年北海道滝川市生まれ。1981年札幌医科大学医学部卒業。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を開業し現在に至る。専門は整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科、抗加齢医学、スポーツ医学。日本AKA医学会理事・指導医・専門医。日本総合医学会北海道総支部理事、江別医師会理事。趣味はマラソンと読書でこれまでフルマラソンを35回完走。北海道マラソンを10回、サロマ100kmウルトラマラソンを10回完走中。

を食べる。それから丸ごと全体食。大根なら葉っぱから根まで、小魚は頭から尻尾までいただく。三つ目は菌に沿った適応食を食べることです。人間の菌は奥菌が白菌、穀物をすりつぶす菌20本です。前菌は野菜用8本、食物繊維をかみ切るのが糸切り菌4本です。人間の適応食は米なのです。この三原則を守ってきた明治・大正生まれの方々が長寿世界一となりました。しかし今の若い人は欧米食に傾き、生活習慣病が増加しています。良い人と書いて「食」。食は命そのものなのです。

池上氏 人間は食べ物の化身ですからね。さて、伊藤先生には笑いの効用について講演いただきましたが、走る時も笑ったほうがいいのですか。

伊藤氏 走るという行為には、楽しいというメカニズムがあります。ランナーズハイという言葉もありますね。体内麻薬物質が出ます。オリンピックで世界記録を出した陸上のカール・ルイスは、笑顔で走ると緊張が解けて良い走りができる意識して笑顔を作ったそうです。高橋さんもゴールの時、本当にいい笑顔をされていましたね。

高橋氏 マラソンは本当に楽しくていつも笑顔で走ります。走ることが大好きなので、選手時代は練習のノルマを走

り終わると、その後は自分の好きなようにまた走っていたほどです。昔はマラソンは苦しい競技と思われていましたが、今これだけブームになり、「走ることは楽しいよ」という私の思いが少しは伝わってくれたのかなと思います。

伊藤氏 循環器内科医師の立場から言いますと、走るなどの運動は心臓疾患を含めた生活習慣病の予防になります。再発も予防できます。早歩きでもいいです。無理をせずにこにこ笑いながら楽しくスポーツしましょう。

池上氏 村上さんはオロロン・トライアスロン国際大会で10連覇をされていらっしゃると思います。大変ハードなレースですが、どのような食生活を心がけていらっしゃるのでしょうか。

村上氏 オロロン・トライアスロンでは水泳2キロ、自転車200キロ、ランニング41・8キロを走ります。10時間以上もかかるレースなので、途中の食事補給が非常に大切です。私は玄米発酵食品で補給しています。小出監督と話したこともあるのですが、監督ご自身は玄米を食べていらっしゃると思いますが、選手には胃の負担になるから食べさせないとおっしゃっていました。私は今は玄米食ですが、当時は玄米の代

わりに、ライ麦入りのパンにおかずは和食、足りない分はビタミン剤などで補給していました。高橋さんはビタミン剤をとらないそうですね。

高橋氏 私はビタミン剤ではなく食べ物からとりたいたと考えていました。ライオンと言われるほど、何でも丸ごと食べて栄養をとろうとしていましたね。

村上氏 私は先天性の股関節の形成不全

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。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。2012年玄米酵素グループ代表取締役会長に就任。更生保護法人北海道地方更生保護協会副理事長、公益財団法人札幌がんセミナー評議員、社団法人北海道日中経済友好協会副会長などを歴任。1993年一般財団法人食と健康財団設立、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」(毎日新聞刊)など。



「食と運動から見直そう健康の道」



村上 純子

1964年札幌市生まれ。1983年札幌市立藻岩高等学校普通科卒業。医療事務勤務を経て、トリアスロンと出会い、約5年間プロフェッショナルトライアスリートとして世界転戦。1989年ハワイアイアンマンにおいて最高12位入賞。1995年先天性股関節臼蓋形成不全の手術を受け、1996年マラソン大会で復帰。日本における股関節臼蓋形成不全の術後としては初めてスポーツ選手としての復帰を果たす。オロロンライントライアスロン10連覇達成。現在リレーの部バイク担当として活躍中。2001年健康運動指導士（厚生労働省認定）取得。2010年NPO法人日本総合医学会食養アドバイザー取得。緋玄米酵素勤務。

で入院や手術をしましたが、その体験を通して食事を正していけばけがも治っていくことを実感しました。また、けがを押してレースに出ることを美化するのではなく、けがをしない体をつくるのが大事だと思います。

も無理して走る傾向があります。高橋さんはおけがをされた時、どう乗り越えられましたか。

池上氏 けがやスランプなどの時に高橋さんがよく唱える言葉があるそうですね。寒い日は下へ下へと根を伸ばせ。やが

内藤氏 スポーツをする人はけがをして
も無理して走る傾向があります。高橋さんはおけがをされた時、どう乗り越えられましたか。



て大きな花が咲く」。全く結果が出
ず不安でいっぱいだった高校時代に
この言葉を知りました。結果はすぐ
目に見えますが、成長は見えにくい。
でも土に埋もれた時間があつたから
こそ花が咲くのです。

池上氏 苦しい時も見方や考え方を交
えて乗り越えてこられたのですね。
岩崎理事長も、かつては病弱で健康
保険証が真っ黒な状態から食事の大
切さに気づかれたのでしたね。

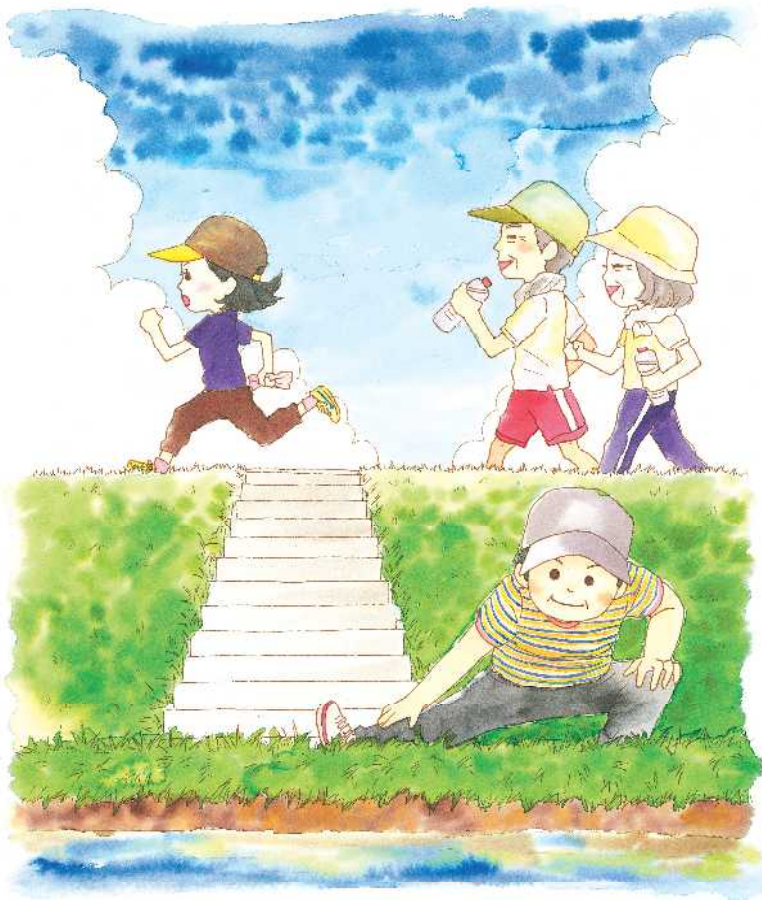
岩崎氏 お釈迦様も「病は善知識」と
おっしゃっています。病気は自分の
間違つた生活を教えてくれるありが
たい教えだという意味です。医聖ヒ
ポクラテスは、人間の体の中には百
人の名医がいると言いました。それ
が寝ているから病気になる。運動や
笑い、正しい食事で目覚めさせ、体
の中の名医である自然の治癒力、ホ
メオスタシスを守りましょう。

村上氏 健康のためにはまず食事のバ
ランスが大事です。米と大豆、小魚
や海藻をとりましょう。これを食べ
たら私の体はどうなるか、体の声を
聞くことです。同じようにこの運動
をしたらどうなるか、体に聞きなが
ら筋力を使う。あとは感謝の気持ち
を持つことです。

高橋氏 その時々にあつた食事をとる
ことが大事ですね。試合前は炭水化
物がエネルギーになるので、お餅を
入れたうどんをおかずにご飯を食べ
ました。筋力をつける時はたんぱく
質、骨にはカルシウム、血液にはひ
じき、レバー。体の声を聞いて研究
しながら食べると楽しくなりますね。

伊藤氏 先ほどから体の声を聞くとい
う話が出ていますが、それが出来る
のはトップアスリートだからこそ、
です。皆さん、体の声が聞こえない
から調子がいいぞと安心して急に走
らないでくださいよ。私たちのよう
な普通の人には体の声は簡単に聞こ
えません。まず筋力をつけるところ
からスタートして、病気のある方は
ドクターチェックを受けてから走っ
てくださいね。

池上氏 最後に大きな笑いが出たこ
ろで時間となりました。本日はあり
がとうございました。



「食と運動から見直そう健康の道」



- ・食生活・運動の大切さをあらためて勉強しました。
- ・今日から、実行できることを習慣にします！

- ・高橋尚子さんの努力とひたむきな生き方に感動しました。
- ・Ｑちゃん「あつく語る！」元気ももらいました。77歳、今から…遅くない！その気になりました。
- ・トリアスロンの村上純子さんの発言も身近でわかりやすく良かったです。また出てくださることを願います。
- ・伊藤先生の笑いに学ぶ健康学を生活の中で実践していきたい。
- ・大笑いの話、マラソン・ランニングの話、家庭菜園に関する話など、良い話ばかり。
- ・夏はランニング、冬はクロスカントリーをしています。これを生涯続けるのに、食と健康がいかに大切かを知り、大変参考になりました。
- ・日頃運動不足を痛感していたので、きっかけになれそう！聞けてとても良かった。
- ・高橋尚子さんのキャラクターが素晴らしい！
- ・それぞれのお話が非常に前向きでよかった。
- ・解つてはいても忘れていた笑い。一年に一回笑いの講演があると、再確認出来る。
- ・私は祖父と15歳まで生活。武道家の食事として玄米食で育った。祖父の食事教育は正しかった事を知るとともに、武道・スポーツと食育（食事道）の大切さを痛感した。
- ・さすがに高橋尚子さんは元気でですね。声の大きさは元気だからこそと思います。
- ・食生活が人間の基礎となっている事を改めて感じた。
- ・内藤先生のお話参考になりました。筋トレをして膝の痛み解消したいです。
- ・本当に生きることの大事さを学びました。Ｑちゃんに会えて良かったです。ここに書ききれない、その一言です。腹がすいたからではなく、体考えた食事を求めること。
- ・最近笑いを忘れていた。笑う事の大切さを知った。
- ・尚子さんのお話すべてが今の子供を育てるのにとっても良いお話でした。

野菜を確実に取り入れて、放射能に負けない体づくりを



一般財団法人 食と健康財団 管理栄養士 新妻 志乃



現在、食品にはさまざまな規制が働いており、食事からの被ばく量は極めて低く抑えられています。とはいえ、放射線による健康リスクに不安を感じている人は少なくないでしょう。健康のために大切なのは日々の食事。「野菜」を十分にとることで栄養のバランスを整えられます。また、野菜には細胞を守るための成分も豊富です。

野菜の有効成分が、がんから身を守る

広島と長崎の原爆被爆者のように、一度に大量の被ばくを受けた場合でも、食事が放射線障害の防御に役立つという報告があります。中でも、野菜や果物の摂取頻度が高い人のほうが、がんによる死亡リスクが低いというデータがあります。

放射線の害は、細胞内の遺伝子を傷つけることです。経緯は、放射線が直接遺伝子を傷つける場合と、放射線によって生じた活性酸素が遺伝子を傷つける場合の二通りあります。傷つく遺伝子の数が増えると、発がんリスクが高まることにつながります。

リスクを抑える方法の一つは、活性酸素を除去することです。そのためには、ビタミンC、ビタミンE、カロテノイドなどの栄養成分が役立ちます。これらは野菜に豊富に含まれており、

とくに野菜の色素成分であるカロテノイドは、緑黄色野菜に多く含まれます。遺伝子には、放射線によって傷ついた場合にみずから修復する機能があります。ビタミンB群の一種である葉酸は、遺伝子の修復過程を担う栄養成分です。

「野菜不足」や「運動不足」は、発がんリスクが上昇するという報告があります。食生活を含む生活習慣を適切に整えることが、放射線の害から身を守ることに繋がります。

野菜は毎日、確実に取り入れて

野菜の研究から、野菜は加熱してとることがおすすめとされています。というのも、野菜の細胞組織は強固なので、加熱したり、切ったり砕いたりしないと、栄養成分は細胞外へ出ず、体に吸収されにくいからです。加熱や破碎によって減少するビタミン類はありますが、体への吸収は、生野菜よりもはるかによいのです。また、野菜は加熱するとかさが減るため、量をとることに繋がります。

地上よりはるかに高い量の放射線を浴びる宇宙飛行士の食事（宇宙食）にも、野菜が重視されています。トマトの色素成分リコピンは、カロテノイドの中でも活性酸素を除去する作用が強い

ことで知られています。また、緑黄色野菜の摂取量が多いほどカロテノイドの血液中の濃度が高くなり、これががんの発生率の低下につながることを報告されています。

旬の時期はおいしさや栄養価がぐんと増します。トマトは夏に、ほうれん草は冬に、ビタミンCの含有量が多くなります。完熟した野菜も同様で、たとえば緑色のピーマンは完熟すると赤くなり、ビタミンAやビタミンEが増し、甘味も増して食べやすくなります。さらに、栄養成分には油にとけやすいものと水にとけやすいものがあり、カロテノイドは油にとけやすく、油とともにとると体への吸収率が高まります。ビタミンC、ビタミンB群は水にとけやすく、スープや煮汁の中に野菜からとけた成分のほとんどが含まれていることがわかっているので、スープにすれば余すことなくとることができ

ます。

まとめ

調理法を工夫して、旬の野菜から豊富な栄養を余すことなくとることは、活性酸素による病気のリスクから身を守ることに繋がります。

放射線に負けない体をつくるために「野菜のチカラ」をいただきましょう。

35
Vol. **アトクッキング**



一般財団法人 食と健康財団
管理栄養士 杉山 美和



えびとゴーヤの アーモンドあえ

■材料

- えび(むき身) 4匹
 ゴーヤ 80g
 塩 ひとつまみ
 アーモンド(ロースト) 40g
 粗糖 大さじ1
 だし汁 大さじ1/2
 A しょうゆ 小さじ2
 酒 小さじ1
 ごま油 小さじ2

1人分 194kcal

■作り方

- ① ゴーヤは4mmほどの半月切りにし、軽く塩もみしておく。
- ② えびは背わたを取り、塩茹でして半分に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ゴーヤとえびを軽く炒める。
- ④ アーモンドは包丁で粗くきざみ、すり鉢でよくする。
- ⑤ ④にAを加えてあえごろもを作り③をあえる。

アーモンドはビタミンEとオレイン酸と食物繊維が豊富です。ビタミンEは抗酸化作用を持つことから、老化抑制効果が期待できると考えられており、「抗酸化、抗老化、若返りのビタミン」と言われています。活性酸素を消失させる代わりに自らがビタミンEラジカルとなりますが、これを再生させるのがビタミンCです。ゴーヤにはビタミンCが豊富です。栄養素は相互に働きます。毎日の食事の中から上手に取り入れるたいものです。

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18回食と文化フォーラムより (2012.4.18)

- ・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
- ・道内各地での「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、今金町、森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

日本総合医学会 第6回北海道大会

— 北からの発信 —

料理と健康づくり、自然栽培と環境問題を考える

日時 平成24年9月30日(日)
開場 12:30 開会 13:30 閉会 16:30

会場 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(税込)

第1部 講演

これでいいの?あなたの食生活 さあ レッツ クッキング!

講師 星澤 幸子氏
(星澤クッキングスタジオ・星澤フードサービス主宰)



星澤 幸子氏

第2部 講演

— 奇跡のリンゴが教えてくれたことは? — 百姓が地球を救う 一歩前に踏み出そう

講師 木村 秋則氏
(株式会社木村興農社代表)



木村 秋則氏

第3部 パネルディスカッション

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 岩崎 輝明氏 (NPO法人日本総合医学会 理事長)
吉木 敬氏 (日本総合医学会北海道総支部 総支部長)
星澤 幸子氏
木村 秋則氏

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

編集後記

今年のフォーラムはシドニー・オリンピック
金メダリストの高橋尚子さんや医師の伊藤一輔
先生をはじめ多彩なコメンテーターをお招きし
ました。

Qちゃんは栄光と挫折を何度も何度も乗り越え
ての選手生活でした。そこにある人生の考え
方と歩みを人間ドラマとしてご紹介できたので
はないかと思えます。

閉塞感ある昨今の社会に一条の希望の光を与
えてくれました。

後日、野山と畑を越えて、探し求めて北海道
のQちゃんの農場を訪ねると、あのマラソン
のように嬉々として、農業に一生懸命に取り組
んでいました。人柄も謙虚で素晴らしく、爽や
かでした。

この数年来、フォーラムはおよそ1,000
人の参加者で会場が満杯になる状況が続きまし
た。

このことは、予防医療、教育、美容、農業、
笑い、料理、スポーツ等において如何に「食と
健康」に係わる様々な課題に皆様が関心を寄せ
られているかということの証明ではないかと推
察されます。

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

■ 人事短信 ■

7月20日付で当財団管理栄養士
の新妻志乃さんが退職されました。
退任 新妻 志乃(管理栄養士)



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。