

輝

かがやき

No.39
Jan.25.2013

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/幡本印刷(株) イラストレーター/櫻井裕美



**料理と健康づくり、
自然栽培と環境問題を考える**

健康情報 (大豆のちから)
マイクッキング

年頭のごあいさつ

謹賀新年 明けましておめでとう

ございます

皆様におかれましては、健やかな初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて本年の干支は癸巳（みずのとみ）、いわゆる巳年であります。これは東洋古典学者・安岡正篤先生の干支学によ



りますと「基本原則に則り、筋道を立て、抵抗があっても進取・創造的に物

事を推進する年」となっております。

新しく政治を担う政治家の皆様が、こ
うした干支に示される通り将来を見据
え、今の閉塞感を脱して国民が夢と希
望を持てる政策をと願わずにはおられ
ません。

さて昨春秋には、日本総合医学会会
長の渡邊昌先生と元全国知事会会長で
岐阜県知事を務められた梶原拓氏とと
もに、三井辨雄厚生労働大臣を訪問し
て、食事の乱れの改善、自然治癒力な
ど予防医学を理解していただくようお
願いをしてみました。また小泉内閣の
折、自民党幹事長を務め食育基本法を
制定させた武部勤氏（前衆議院議員）

一般財団法人 食と健康財団 理事長

岩崎 輝明

にも、食の改善、予防医学の必要性を
陳情して参りました。

三井厚生大臣も武部議員も、国会開
会中の超多忙の折にもかかわらず応対
していただき、特に武部議員は開会の
ベルが鳴るまで私たち三人の意見を丁
重にお聞きくださり、早速、関係する
役所に連絡を取ってくださるという配
慮に預かったのです。梶原拓先生は現
在、健康医療市民会議議長という立場
で活動されていて、私達と同様に人々
の健康の自立のための啓蒙に熱心に取
り組んでおられます。定期的に行われ
ている講演会の講師として、私や渡邊
会長も招かれていて、国民の健康にと
ても熱心です。ちなみに私の後には百
歳長寿で著名な日野原重明先生のご講

演がありました。このときの会場は憲法記念会館で、日野原先生百歳長寿という記念すべき時でもあり、講演終了後、女優の司葉子さんから花束贈呈のサプライズもあつたのです。

梶原先生、渡邊会長、そして私は共に現在の我が国の健康の行方を憂えているのです。それは年々増大する生活習慣病と国民医療費のことです。今や健康の基本である正しい食生活ともいうべき日本の伝統的食生活は、皮肉にも海外での信用増大とは裏腹に、本家の我が国自体が崩れてしまっているのです。料理研究家の辰巳芳子さんも「若い人たち、それも近い将来、赤ちゃんを産むような人たちの食の乱れはひどい。100点満点の10点くらい」と嘆きます。さらに、これでは赤ちゃんを産める体にはならないと憂えるのです。

こうした実情を踏まえて、若い人たちはもちろんのこと、国民は穀物と野

菜中心の日本の伝統的食生活を取り戻し、健康の自立を推進すべきなのです。当財団は本年も「食と文化フォーラム」をはじめとする講演会、そして「食

と健康通信」などの広報活動と取り組んで参ります。皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます、新年のごあいさつと致します。



日本総合医学会第6回北海道大会

「料理と健康づくり、

自然栽培と環境問題を考える」

一般財団法人食と健康財団が後援した、日本総合医学会第6回北海道大会が2012年9月30日札幌市内のかでる2・7で開催

されました。

星澤幸子氏による

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！』と木村秋則氏による講演『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』そしてパネル・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。



これでいいの？あなたの食生活

さあレッツクッキング！

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

皆様ようこそ。今日はまず手軽なお料理を作って、それから食育についてお話したいと思います。去年、パンの購買額が米を上回ったそうです。日本人の原点は米です。食べ物に狂ったら日本人としての気質はなくなってしまう。そこで今日は五分づきで炊き込みご飯をつくります。入れるのは、切干大根、干ししいたけ、私が開発した細切り昆布と黒千石大豆。味付けになめたけの瓶詰め。最後にお酒としょうゆを入れておしまいです。

食という字は人を良くすると書きまします。良い人になりたければ食事を考えなくてはいけません。いいかげんものを食べて心を安定させましょう、前

向きな考えをしましょうといっても無理です。「食正しければ、人正しい」と江戸中期の観相学者の水野南北は言っています。ぜひ皆さんには、何が大切かを考えて、食べるか食べないかの決断をしていただきたいと思えます。

今は、食べるのが昔よりずっと難しい時代に入っていると痛感します。きちつと学習しなければ自分の体を維持することはできません。日本食は2千年も前からご飯と味噌汁と魚と漬物です。米を作って食べ始めたのは縄文時代からと言われています。日本は文化的なものも経済的なものも米を中心に栄えてきました。それに味噌、小魚、漬物。これが日本の基本の食文化です。

星澤 幸子

星澤クッキングスタジオ・星澤フードサービス主宰

北海道南富良野町生まれ。星澤クッキングスタジオ・星澤フードサービス主宰。日本初の夕方のワイド番組、STVどさんこワイド放送開始から毎日生出演し、料理を紹介して21年目。紹介数は5000品余にのぼる。それによるギネス記録保持者であり、自己の記録を更新中。北海道の食材にこだわり、誰にでも作れる手軽な料理を紹介して、独自のスタイルを確立し幅広い年齢層に絶大な支持を得ている。笑顔と軽快なトーク、明るいキャラクターが受け、日本テレビの「全国女子アナNG集」「鉄腕ダッシュ」「火曜サプライズ」にも出演し全国的にも活躍の場を広げる。商品開発、宇宙食開発、料理本、エッセイ出版、ラジオ出演、講習講演会活動など。





実は日本の食文化を今年ユネスコ世界遺産に登録申請いたしました。受理されたら来年11月に認定されることになっています。

私達は全て他の生き物の命を頂いて生きております。命無きものは食べ物にあらずと先人は言いました。また私達は口から食べて腸で消化吸収しますが、腸がOKなものだけがおいしいと感じるのだそうです。たとえ昨日まで

おいしく食べていたものでも、おいしくないと感じたら食べるのをやめましょう。今日は腸の調子が良くないからこれは消化できませんと体が信号を発してくれているわけです。それをきちっと見極めることが大事なのです。

今5歳になっても免疫力を持たない子供が増えていると言われています。赤ちゃんの時に母乳を飲んで、予防接種をして徐々に免疫力を上げていき、

小学校に入るまでにきちっと免疫力を持つ子供にするはずが、免疫力が付かない。それは腸内細菌が少ないためだと考えられます。母体にいる時から、お母さん自身の腸内細菌が足りなくて子供に影響が出て来るのだと思います。何を食べるかが大事だということとです。自分を元気にしたいのか、いい加減な人間にしたのか。皆さんの判断と実践にかかっています。

食べ物が消費者に届くまでの距離をフード・マイレージと言います。日本は6割を輸入に頼っています。遠くから運ぶとどういう不都合がある

か。農薬ですね。どこの国でも生産する時に農薬は使います。それからポストハーベストといって、収穫した後に農薬をかけることが認められています。それから問題です。日本では運搬時、陸揚げ時の2回、くん蒸といって臭化メチルという農薬をかけています。この農薬はよその国では使うことができません。05年の世界環境会議で製造中止になった農薬です。それを食べて元気になるなさいって無理でしょう。いろんな弊害が絶対に出ると思います。

農薬の基準も国ごとに違います。日本の基準は決して低くはありません。5百万〜6百万トンが毎年使われています。食品添加物も3百5十種類程度のもが使われており、1年間の1人の摂取量は7キロとも言われます。その結果、日本の国家予算の半分は今、医療費ですよ。よく皆さんがお集まりになると僕は何の病気、私は何の病気だと競い合うように話されますね。でも薬があるから大丈夫って。ちよっと違うのではないかと思いますよ。

今は2人に1人が癌になる時代です。でも今日、ちゃんとお話をお聞きになって、よし、私は長生きしますと決めたら、長生きする方向に考えましょう。

「料理と健康づくり、自然栽培と環境問題を考える」

このままの食生活、生活スタイルで良いのですか。この食べ物でいいですか、この環境でいいですかっていうことになるわけです。

私は去年高野山、今年は善光寺の宿坊に泊まって、精進料理を頂いてきました。そこでは一切の動物性たんぱく質を頂きません。それでもよく噛んでゆっくり頂いたらお腹がすくようなこととはありません。いい料理には元氣とパワーがあります。体のことを考えず、ただ好きなものを飲み放題、食べ放題では体がかわいそうですよね。そして癌などにもかかっちゃう。癌という字は病だれに品物を山のように食べた結果と書きます。長寿のために一番いいのは腹八分目ではなくて実は七分目です。私もなるべく自分の体をいい体にして長生きさせようと思っています。これは全部自分が決定することです。知識がないと知らず知らずのうちに悪いものが体に入ってきて、全部自分の体にツケがまわります。これが恐いですね。国の責任だ、親の責任だなんて言っているではありませんよ。全部自分の責任です。口に入れるのは自分だからです。子供だって同じです。教育しなきゃいけません。きちっとした食生活、食習

慣の教育をしないのは親の責任です。この国には日本食という立派な文化があります。私たちの時代で日本文化を廃らせることはできません。私たちが実践をしてそれを子供に見せて孫が引き継ぐ。その体制を作っていかなければいけない訳ですね。

次は免疫力アップ作戦のお話です。どうすれば免疫力を高められるか。アメリカでマクガバン報告という五十数年前に出たりレポートがあります。どこの国がどういう食べ方をして健康になったのかを調査したもので、一番素晴らしいのは日本の江戸時代の食事という結果が生まれました。日本は昔から食材の発酵パワーを活かした食べ方をしていきます。僧侶が中国から運んできた文化ではありますが、それが日本独特の発展

をした。日本は世界で一番多くの発酵食品を持っています。味噌・醤油・麹類・漬物・納豆、チーズなどもそうですね。

そして食物繊維。にんじんやごぼう、しいたけなどです。ごぼうはデトック



ス効果が4番目くらいに高い。最もデトックスが強いのは玄米です。日本はこれら最高のものを昔から普段の食材として食べてきた国なのです。私たちはこういう文化を継いでいかなきゃいけません。

もう一つ大事なことは全体食です。全部食べる。米なら玄米、魚も豆も全体食を食べるのが良いわけです。今、免疫力がどんどん落ちていきます。でもこれらの食事で腸内細菌が増えようと、有害なものが入ってきて腸の中でやってしまおう働きがあるのですね。

それから体温を上げること。それだけで免疫力が30%アップします。私が今取り組んでいるのは、体温アッププロジェクトです。薄着をせず、常に薄く汗をかくような状態を持つ。早寝早起きと前向き思考も良いですね。早く起きたら空気が綺麗でおいしい。私もやっと早寝早起きになりました。朝の能率はすごいです。そしてよく笑うことです。嘘笑いでもいいそうです。そうすると体の中の筋肉も表面の筋肉も良くなるのだそうです。それから適度な運動、深呼吸も大事です。

次によく噛むことです。噛めば体が強くなり肥満予防にもなります。味覚

も発達し薄味でOKになります。よく噛むとあの筋肉が発達し、活舌も良くなります。脳内の血流もすごく活発になります。また、唾液がたくさん出ることによって殺菌になり、歯周病や歯槽膿漏を予防します。脳を若返らせる物質と細胞を若返らせる物質も出てくるそうです。癌も防ぎます。

癌細胞を唾液の中に30秒入れておくとその働きが失せるというくらい、唾液の殺菌力、消毒力は凄いわけです。よく30回噛みなさいと言われますが、実は30秒噛むことが大事

なのです。胃腸の働きも促進させます。噛んで細かくして消化液で混ぜることによって消化も促します。だから、歯丈夫、胃丈夫、大丈夫って話なのですよ。

私たちの基本食は米です。「元氣の「氣」」本来は米が入る「元氣」という字でした。米を食べなかつたら日本本来の氣を出すことができません。米は八方に



よしという意味もあるそうです。胚芽には様々な素晴らしい栄養素があります。精白すると白米になります。白米は実は「粕」なんです。せめて五分付き米などを食べていただきたいです。

もう一つ大事なことは豆です。米と豆の組み合わせが最高です。豆には様々な栄養があります。日本人は最高のこの需要食を、味噌汁や納豆、豆腐とし

「料理と健康づくり、自然栽培と環境問題を考える」



て食べてきました。頭も良くなりますし体力をつけることもできます。

私たちはこの世界唯一の素晴らしい大地、北海道に住んでいます。これだけ豊かな大地はどこにも存在しません。しかも、この大地は200%の自給を誇ります。ぜひ、我が大地で採れるものを愛してください。石塚左玄という食養生は、自分の住んでいる所のものを食べれば元気で長生きができると言いました。仏教用語にも身土不二、自

分の体と住んでいる所は二つのものではないよという教えがありますね。

最後にご飯を完成させましょう。おかずはお漬物。それからしいたけ、小魚をさっきの昆布で炊きました。豆腐の味噌漬け。味噌汁はおいしい味噌を好きなだけ入れ、

麩やとろろ昆布、鮭節を入れてお湯を注いで混ぜればいいだけ。これで御膳の出来上がりでございます。こんなふうにしたら料理はすごく楽だと思いませんか。

マメに楽しみながら作りましょう。自分の体を生かすためには手作りしかありません。

北海道の本当のいい食材を手に入れて、自分の命をつなぐ。皆さんご自身を自分で輝かせることが神の望みです。自分が輝いて生きると、それが皆のため

になると私は信じています。どうぞ皆さんがこれから健やかに、お元気で夢を持って過ごされますよう、そしてこの北海道が未来永劫この緑のまま引き継がれますようにお祈りしております。有難うございました。



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

株式会社木村興農社代表 木村 秋則氏

今、北海道が熱いです。農業における気持ちが特別熱い。私は自然栽培という農業を各地に普及して歩いていま

す。2、3年前から農協が中心となって、組合員を守る為にはこの栽培しかないという考えが出てきました。自然栽培とは何か。肥料も農薬も除草剤も使わない栽培方法です。最初の1、2年は土を変えていくまでの苦労があります。でもそれを超えてからは年々、肥料を施した時よりも収量が上がっている地区が出てきています。それに環境問題。肥料、農薬、除草剤などが川に浸透して海まで流れ、貝や魚が取れなくなってきた。そういうことも考え

れば、この自然栽培はこれから凄く考えなければならぬ栽培方法ではないかと思えます。

これまで様々な革命がありました。まず肥料、農薬、除草剤の革命です。これによって世界中の人たちが食に潤いを得ました。2番目は種を操作して遺伝子を組み換えし、より効率のよい農業形態を目指したことです。これは今、大きな社会問題になっています。そして第3の革命が自然栽培です。こんな簡単な栽培はありません。まず自分が植える野菜の原種はどこかを考える。例えばトマトは雨の極めて降らないインカ帝国の周辺だった。水を与え



木村 秋則

株式会社木村興農社 代表

1949年、青森県中津軽郡岩木町(現在は弘前市)生まれ。青森県立弘前実業高等学校卒。20歳代前半より農業を始めた。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験した。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。「奇跡のリンゴ」と言われるようになり、全ての農作物における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、書籍「奇跡のリンゴ」(幻冬舎)が出版されベストセラーとなり、世の中で大反響を巻き起こす。

「料理と健康づくり、自然栽培と環境問題を考える」



なければいいのです。その作物が水を求めているか、いないか、中間か。それから畑にも高いところ低いところがあります。乾燥を好む野菜を低地に植えて水を欲しがる野菜を高地に植えている農家があまりにも多い。そして病気になる、生育が悪い。肥料が足りないからだという考えに移っていく。肥料を与えなければという常識を少し忘れて、作物が好む条件を作ってやれば生産者も驚くような生育を見せてくれるのです。

私の栽培法を本格的にやりたいと思

つたらまず自分の畑の土を良くすることです。大切なのは土の中の温度です。肥料・農薬あるいは未熟堆肥や除草剤を使っていると、土の中のバクテリアたちの活動が弱まって土の温度が下がり、植物の根が思うように活躍できない状況になります。それを土の上から見て、生育が悪いから肥料をもっと入れなければ、という判断をしているのです。山の土は50センチ掘っても地表と底との温度差は1度あるか無いかです。ところが畑を計ると10度近くの温度差があります。

仁木町では私に賛同し

てくださる大勢の人たちが自然栽培に挑戦しています。十勝ヒルズでも帯広塾、札幌でも奥村塾が開かれました。大勢の人がこの栽培に注目して集まるようになってきたことが凄く嬉しいな思っております。明日の北海道に希望が持てると思います。

今、世界中で砂漠化が起きています。その砂漠は人が作ったのです。生

産を求めするために肥料・農薬・除草剤をつぎ込んだ結果、砂漠という形で答えが出たわけです。そして生育が悪い、病気だと土を消毒する。一握りの土に世界中に住んでいる人口以上のバクテリアたちが生きています。その活動があつてこそ生産できるのに、消毒し、殺して作物の病気を退治する。そんな生産が良いわけがありません。収穫期が来たら全部腐っているわけです。こんな農法で日本の食を守れますか？

日本は世界で最も農薬と添加物を使用しています。作物が使う肥料分は施した量のわずか10%〜15%です。残った肥料はどこへ行くのか。実は、施した量の半分はガス化しているのです。08年にアメリカカ大気圏局が、オゾン層の破壊がどんどん進行して地球の気候が非常に不安定になっていると発表しました。その真犯人は生産の為に使った肥料、未熟堆肥から出るガスです。農家の人たちは自分たちが使った肥料で起きたこの異常気象に悩んでいるのです。

次に有機農法。皆さん、良いと思っ
ていらっしやるでしょう。ところが一般栽培・自然栽培・JAS有機を同条件で比較実験してみますと、有機が一

番早くカビが生えるのです。これで安全だと思いますか。そして肥料・農薬・除草剤を使っている一般栽培。これは黄ばんで匂いが臭くて鼻を近づけられるものではありません。私が提唱する農法のお米は1ヶ月おいても何も変化がありません。皆さんも、自分の家のお米をコップに一握り入れて、水を入れラップに穴を開けて置いてみてください。そうすると食べているお米の本来の姿が出てきます。

また、北海道はジャガイモの大産地です。一般家庭で栽培の時は種芋を半分に分けて植えていますね。私は切り口を上にして植える方法を教えて歩いています。そうすると種芋の下に芋がつく。土寄せがいりません。ぜひ試してみてください。今これヨーロッパでブレイクしています。

私の農法は肥料、堆肥をやらない。代わりに豆の根粒を利用してします。根粒は肥料以上の働きがあります。作物の脇に大豆を植える。ただこれだけです。それと麦。麦を植えて豆を植えて、その間に野菜を植えてください。麦は今まで使ってきた肥料・農薬・除草剤を吸収してくれます。麦は刈り取ったら畑の隅っこに置けばいいのです。



豆は食べればいいのです。

肥料を与えないで収穫すると土の栄養がなくなってしまう。だれでもそう思います。しかし実は、肥料をやらないと作物の根は逆に生育しやすくなるのです。肥料をやった稲の根は栄養がそこにあるから活躍しなくてもいいわけです。だから肥料をやった稲は簡単に抜けますが、やらない稲は根が多くて一人では抜くことができないほどです。除草も、除草剤を使わず古い田植え機を利用してチェーンを引っ張って歩くという、極めて簡単な除草方法を考案しました。全国的に普及し始め



ております。

少しずつ今、一般市場に肥料・農薬などを何も使わない自然栽培の梨・桃・葡萄が出てきています。北海道のこの恵まれた大地でも早くやるべきではないかな、そう思います。いろいろな取り組みも始まっています。

あり余る家畜糞尿。十勝清水農協ではこれを完熟化して再資源として利用する取り組みをしています。堆肥を必要とする方はこういう堆肥を使えば良いと思います。ただ、無理して堆肥を使う必要はありません。土は自分たちが足りない分を補う働きを持っていま

日本総合医学会第6回北海道大会

「料理と健康づくり、自然栽培と環境問題を考える」

す。何も使わなくても出来るということとをまず頭に入れてもらいたいと思います。音更町のアース技研では、16ヶ月蓄舎からうんちを出さないで堆肥化しました。独自の餌に混合する資材を使って、うんちが発酵堆肥化しやすい形で出てくるのです。蠅の卵もいません。このように皆さんも身近なものから変えていくことはできるのではないかと思うのです。

最後にミツバチ。アインシュタインは亡くなる直前に、ミツバチがいなくなったら人間に大きな変化が起きると言いました。それが今、現実起きて



います。ミツバチが突然いなくなってきた。花の受粉が思うようにならなくなり、不作が続いています。ミツバチを追いやったのは一体何だろう。これはこれからの食に大きな影響を与えます。私は思っております。

地球上からだんだん消えていくこの小動物たち。もう少し考えていこうじゃありませんか。冒頭で言ったように、畑で使われる肥料が地下水として流れ、海を汚しているために漁師が嘆いている。漁師と畑作りの人が一体となってこの北海道をきれいな大地にしてこそ、世界に誇れる農産物が生まれてくると思うのです。そして次の世代に、北海道は誰もが住める楽園だよと言

えるように、ぜひ皆さんと力を合わせて残していきたい、そんな気持ちでお願いします。ぜひ皆さん、北海道で自然栽培をし、世界に輸出できる農産物を作りましょう。有難うございました。



パネル・ディスカッション

コーディネーター

NPO法人北海道活性化センター Tactics 代表理事

村松 弘康氏

パネリスト

NPO法人日本総合医学会理事

岩崎 輝明氏

日本総合医学会北海道総支部総支部長

吉木 敬氏

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

株式会社木村興農社代表

木村 秋則氏

村松氏 まず今日の講演の感想からお聞きします。

漬けでした。天地のルールから外れて

吉木氏 星澤先生のお話は、適度なカロリー制限が健康寿命を延長するという

間の、風邪薬一つ飲んだことがない。人間は食べ物で出来ています。だから自然が恵んでくれる天地のルールに沿った

私の考えとかなりの部分が重なっていると思います。木村先生はお話をお聴きして、これから自然栽培を実践され、クリーンで豊かな北海道に変えてくださる方じゃないかなと思いました。

た食事をいただくのが道理に合ったことなのです。

岩崎氏 お二人とも非常に整合性の取れたお話で、天地のルールが大事だなと

木村氏 作物が必要としているのはごく

実感しました。私はそのルールを分かったのは昭和45年です。家族全員が薬

一部です。それにも関わらずどんどん肥料をやって増収しようという欲が過

ぎて、作物の生育を逆に押さえているんじゃないのかなと思います。

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部長代行、日弁連司法改革実施対策会議委員等を歴任。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。



日本総合医学会第6回北海道大会

「料理と健康づくり、自然栽培と環境問題を考える」

村松氏 星澤先生は腹7分目が一番いいとおっしゃいましたね。人間も作物も同じということでしょうか。

星澤氏 少なかったら一生懸命吸収しようという力が働きますし、余分だったらだんだん機能が低下していく事が似ていると思います。

村松氏 吉木先生、人間もカロリーを摂り過ぎると短命になる、という研究が最近明らかになったようですが。

吉木氏 30%程度のカロリー制限で、マウス・ラットの寿命は大体50%伸びます。癌のリスクが下がり、神経変性疾患や心臓血管系疾患が減る、自己免疫病やⅡ型糖尿病が起らないことは動物実験ではつきりしています。09年に、ウイスコンシン大学が、20年間サルの節食制限をした結果を発表しました。比較的自由に食べさせたサルは老化しましたが、30%のカロリー制限したサルは毛もふさふさで寿命も伸びました。今年アメリカの国立加齢研究所NIAでも同じような実験成績を出しました。NIAでは対照群にもある程度のカロリー制限をした。その結果、必ずしも寿命に差はないという成績が出ていま

す。自由奔放に食べていると寿命も縮むし、病気にもなりやすい。ある程度体重を気にしながらだと、寿命そのものには影響は出ないけれども、カロリー制限したグループは血中コレステロールが下がり、癌発生率低下、老化関連の病気の発生が遅れるという成績で

すので、健康寿命についてはやはりカロリー制限は大変重要ということですが、カロリー制限をすると長寿遺伝子サーチュインが活発化することも分かっています。この遺伝子には細胞の修復促進、活性酸素の除去、抗がん作用、糖尿病予防など多くの抗老化作用があります。一方、今年の東京都健康長寿医療センター研究所からBMI（体重指数）が20以下の比較的痩せた高齢者は早く死ぬ傾向がある事が発表されました。異論もあるかと思いますが、高齢者こそ時には肉を食べてBMIを20以上に保つこともお勧めしたいと思います。まとめますと、適度なカロリー制限は長寿遺伝子やその他の経路の活性化を介して、健康寿命を明らかに延長する。日本食の伝統である玄米、野菜、納豆などの発酵食は、適度のカロリー制限という観点からも非常に理にかなった食事だと言えます。

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
株式会社ジェネティックラボ 会長

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、日本リウマチ学会名誉会員。



村松氏 日本は食品添加物があふれているという話がありましたが、無添加のものを選択して食生活を再構成するというのは大変難しいですね。

星澤氏 私はとりあえず玄米を炊いて食べて、出かける時も必ず玄米をにぎっ

ていきます。命を存続させるためには、面倒くさげらずある程度そこに時間をかけなきゃいけないと思います。

村松氏 木村さん、農薬や化学肥料を使った野菜には、見た目ではつきり分かる変化がおきますか？

木村氏 おきます。例えば、この建物の脇にある桜の木の葉っぱを見てください。左右対称に葉脈が付いています。根が正常だから葉っぱの葉脈も正常になる。肥料を施すと片方に何本も出ると、偏りが起きてきます。

村松氏 会場からも質問が寄せられています。米や果物の腐敗実験で自然栽培のものは枯れ、慣行栽培のものは腐敗する。でも腐敗するということは微生物が食べやすいということで、それなりの意味、効果があるのではないかとの内容です。

木村氏 山から取ってきたきのこは、やがて萎れて枯れていきます。ところが人間が培養したきのこは、置いておくとカビが生えてきませんか。同じ食べるのであれば腐らないものを食べたらいいのではないかと思えます。病気の

発生をみてもそうでしょう。日本は世界でも癌の死亡率が高いです。毎日食べている食をぜひ考えてもらいたいですね。

村松氏 星澤先生への質問です。料理にガスを使用するのはよいのでしょうか。

星澤氏 なるべく天然に近いもののほうがより効果的だそうです。炭・薪・ガスという順番でしょうか。

村松氏 岩崎さんへ。葉づけという日本の現状から、どうやったら脱することができるでしょうか。

岩崎氏 自然の力を利用することですね。人間の体も自然の一部です。太陽や空気、母なる大地の恵みも含めた食べ物が人間の血液を作り、60兆個の細胞を養っているのですから。食べ物を薬とすればいいですよ。そうしたら薬から脱却できる。血圧が高い、糖尿病だ、それで薬を飲んだら食事の間違いがそのまま増幅されてしまうわけです。食事を改善し、運動や笑いを取り入れて精神の安定を図れば、ちゃんと慢性病は改善していきます。自然治癒力こそ健康の王道です。大自然の法則に原

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。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)など多数。



点を置く。それは道です。食事には食事の道があるのです。私はそれを「食事道」として提唱しています。

村松氏 木村さんは北海道の自然栽培の可能性についてどうお考えですか。

木村氏 私は北海道こそが今、ルネサン

「料理と健康づくり、自然栽培と環境問題を考える」

ス、転換期の時期じゃないかと考えております。日本の食のほとんどを生産するこの北海道が変わっていくべきです。そして、いつでもどこでも誰でも買えるような最高の品質のものを世界に向かって発信できるようにもなってもらいたい。「世界に誇るべき食は北海道にあるんだ」という世界の中の北海道を私は夢見ております。

村松氏 星澤先生は自然栽培の野菜を調理にお使いになっていると思うのですが、その感想も含めてまとめをお願いします。

星澤氏 弟に作ってもらった無農薬野菜は一年経っても食べられます。芽が出ないんですね。自分が死ぬ、駄目になる時に子孫を残そうと芽が出るのです。だから強い野菜は芽が出ない。私は、自分が料理してみても、煮えやすい、力がある、元気な感じがする、匂いがないものを食べていけば元気になれるだろうと思っています。いいものにちょっとだけ手をかけることによって、素晴らしい味になってくる。なるべく手作りしてください。難しいことをする必要はありません。手作りするしか自分を健康に保つ方法はないのです。

村松氏 ありがとうございます。吉木先生、岩崎さん、総括的な感想をお願いします。

吉木氏 未病を防ぐということと自分でできることは、新鮮で安全な食材を使って自分で料理する事が大切です。お酒も肉も程ほどに、ということですね。後はもつとサイエンスベースではつきりさせなきゃ駄目なところがいっぱいあると思います。

岩崎氏 免疫が低下したり、自律神経やホルモンのバランス内分泌がおかしくなるのは、毎日の生活習慣がおかしいからです。原因は我々が作っているんです。食事と生活習慣を改め、適度な運動を取り入れていけば、ちゃんと自然治癒力で病気は治っていくものです。予防もできます。家庭の台所は薬局です。自分で自分の健康を自立して、医療費を今の10分の1くらいにした

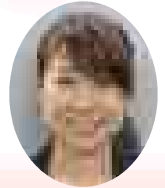
ら日本の国は甦ります。

村松氏 今日は多くの有益なご助言をいただけたと思います。長時間ありがとうございました。





大豆のちから



一般財団法人 食と健康財団 管理栄養士 杉山 美和

日本では古くから「残すところ、捨てるところがなく丸ごと食べられる食材」を「一物全体食」という言葉で表し、体にいいものとして積極的に食べられてきました。近年、欧米でも「ホールフード」として注目を集めており、その代表的なもの1つに大豆があります。大豆は植物性タンパク質、食物繊維、ビタミン、ミネラル、イソフラボン、レシチン、サポニン、オリゴ糖など健康に欠かせない栄養素が凝縮されたパーフェクトな食材です。

意外と豊富。 大豆の食物繊維！

大豆には食物繊維が100g中17・1g（乾燥大豆）と豊富で、ごぼうやさつまいもよりも多く含まれます。食物繊維は便秘を予防し、大腸ガンを防ぎ、血清コレステロールの増加を抑制するなどの働きがあります。特に便秘は放置すると溜まった毒素が代謝をにぶらせ、内部から身体の老化を早め、見た目も体内も老化してゆきます。さらに腸からの栄養吸収システムが乱れて脂肪燃焼サイクルも落ち、結果的に太りやす

い体質をつくります。大豆の食物繊維のほとんどは不溶性食物繊維で、水分を吸収して数倍から数十倍に膨らみ、腸壁を刺激して腸の蠕動運動を高めます。

もう1つ食物繊維の働きで注目したいのは、血糖値の上昇を緩やかにする点です。食物繊維は消化吸収に時間がかかり、食後血糖値の上昇が緩やかになり、インシュリンの分泌も抑えられます。血糖値はゆっくり上がればゆっくり下がりますが、急激に上がれば急激に下がります。これは食欲にも影響し、空腹時に甘い物をいきなり食べるとすぐまた食べなくなるという悪循環を引き起こします。糖質過多な食事に偏りがちな方は大豆を食生活の中に取り入れたところですよ。

女性は見逃せない。 大豆イソフラボン！

大豆イソフラボンは、植物エストロゲンと言われ、女性ホルモンのエストロゲンと似た化学構造を持ち、乳ガンや更年期障害、PMS（月経前症候群）など婦人科系だけでなく、酸化やアンチエイジング、美肌効

果も期待されます。女性は閉経前後を迎えると女性ホルモンのバランスが崩れて体全体に影響を及ぼします。このようなエストロゲンの重要な働きを大豆イソフラボンが肩代わりしてくれると言われます。

大豆から摂取すれば、サプリメントや薬のような副作用も必要ありません。さらに大豆にはビタミンB1、B2、B6、Eもバランス良く含まれ、美肌、美髪維持には欠かせません。

まとめ

日本人には馴染みの深い大豆ですが、消費量は年々減っています。平成22年国民健康・栄養調査では、若い世代ほど摂れていないのが現状です。元来、大豆を多く摂っていた日本人ですが、食の欧米化により摂取量が減り、それが腸内環境を悪化させ、免疫力の低下やアレルギー体質の増加に影響していることも否定できません。腸内細菌のバランスは幼少期の食生活が大きく影響するとも言われます。妊娠中や子育て中は特に家族の食卓に大豆を積極的に取り入れていきましょう。

マイクッキング Vol. 36



一般財団法人 食と健康財団
管理栄養士 杉山 美和

大豆としらすの チャーハン

1人分 350 kcal (食物繊維 5.5g)

■材料

玄米ご飯	260g
ゆで大豆	70g
しらす	大さじ2
芽ひじき(もどしたもの)	10g
ねぎ	30g
干し椎茸	2枚
干し椎茸のもどし汁	大さじ1
ごま油	大さじ1
大葉	2枚
しょうゆ	小さじ2
粗塩	少々
こしょう	少々

■作り方

- ① 芽ひじきと干し椎茸は水につけて戻す。ねぎはみじん切りにし、大葉は千切りにする。干し椎茸は戻した後みじん切りにする。(もどし汁はとっておく)

- ② フライパンにごま油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱し、ねぎを炒める。火が通ったらゆで大豆、しらす、芽ひじき、干し椎茸を炒める。

- ③ ②に残りのごま油を足し、玄米ご飯を炒める。干し椎茸のもどし汁としょうゆを加え水分を飛ばす様にサツと炒める。

- ④ 粗塩、こしょうで味を調え、大葉をのせ器に盛る。

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
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

思風塾全国大会 in 松山

食と健康財団は松山で開催された思風塾全国大会を後援しました 「大激変の時代、今を生きる力とは」

(2012年10月27日(土) 国際ホテル松山)

芳村思風先生は世界で初めて「感性」を哲学のテーマとしてとらえ体系化させ、中小企業の経営者を中心にして感性を原理にした人生観と世界観の哲学を説き続けている。挨拶とパネルディスカッションでコメンテーターをされ、今回ははじめの問題についても鋭い分析と救済のあり方を教示された。

日本BE研究所の行徳哲夫先生は米国流の行動科学、感受性訓練と日本の禅や経営哲学を融合させ、BE訓練 (Basic Encounter Training = 人間開発・感性のダイナミズム) を完成させた。講演では知覧の若き特攻隊の精神と現代人の生き方について語られた。

岩崎輝明は食事道のフィロソフィー (哲学) を語り、限りある生命を天地のルール (道理) に従って生きることの大切さを訴え、昨今の食生活の乱れがもたらす生活習慣病に警鐘を乱打した。



編集後記

人生にとって一番大切なものは与えられた体を健康に保ち、如何に食するかということである。自身を慈しみ、人を愛して生きることこそ世界の平和につながります。ギネス記録保持者の料理研究家の星澤幸子さんはこのようにアピールしました。

また「奇跡のりんご」の木村秋則さんは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、「第3の革命」と言われているすべての農作物の完全自然栽培を実践しているが、札幌農学校のクラーク先生の志をもって、一步一步前に進むことを提唱された。

トマトも横に這わせるなど発想の転換を教えていただいた。

昨年9月30日札幌で開催された日本総合医学会第6回北海道大会では、農業・環境・料理・食事・家庭・医療などこれらがすべて関連して、人間の健康と幸福があるという、現代社会がともすれば見失っている大切な法則を、食べ物や料理という実践的な糸口から知ることができた。

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



この広報紙は、大豆油を使用したインキで印刷しています。