

輝

かがやき

No.40
Jul.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/幡本印刷株式会社 イラストレーター/櫻井裕美

第19回食と文化フォーラム
**輝く若さと健康長寿は
食と運動から**

健康情報 (腸を元気に免疫力アップ!)

マイクッキング

映画『奇跡のリンゴ』からの教訓

一般財団法人 食と健康財団 理事長

岩崎 輝明



の理想です。私はノーベル賞ものの快挙と思っています。

今では木村さんのリンゴは、求める

人があまりにも多いため、なかなか手に入らないほど貴重なものとなっておりますが、食べてみると感動ものの美味しさです。『奇跡のリンゴ』の本が話題となり、NHKの人気番組である『プロフェッショナル』などのテレビやラジオ、舞台劇にもなりましたが、このほど東宝で『奇跡のリンゴ』のタイトルで映画化されました。

先日、試写会へのご招待があり観て参りましたが、事実に沿った内容で大変、感動しました。主人公の木村秋則さん役は阿部サダヲさん、奥さん役は菅野美穂さんのコンビです。脇役の俳優

優さんも素晴らしく、実父役の伊武雅刀さん、義父役の山崎努さんが名演技でした。

ストーリーのあらまはは、地元の高校を終えた木村さんは東京方面に集団就職をするも、やがて実家に帰り、養子縁組の話が持ち上がってリンゴ農家の入り婿となります。そこでリンゴの栽培を始めますが、奥さんが農業に非常に弱く、それを撒くたびにとても苦しみ、寝込むことがしばしばあります。優しく、思いやりの深い木村さんは、早速、義父に無農薬でリンゴを栽培したいと申し入れます。

義父の許しを得て木村さんの挑戦が始まるのですが、それから苦節10年、大変な困難に見舞われる日々となるの

リンゴの無農薬栽培に成功した木村秋則さんの自然栽培の農法は、本来の力を利用した安全・安心で自然環境に順応した素晴らしいものです。化学肥料や農薬が当たり前となった現在、まさに世界に大きな希望を与える農業

です。多くの仲間たちの注目の中、奥さんとともに始めた無農薬栽培によるリングづくりは、来る年も来る年も害虫の被害で失敗ばかりです。収穫は毎年ゼロと、それは悲惨な状態が8年も続くのです。

周りからは変人、狂人扱いのうえ、かまどつぶし、かまど消しなどと非難にさらされる毎日です。これは事実に基づいたことです。見えていないとも身につまされてしまいます。やがて義父の貯金も使い果たして、食べることもままならず、奥さんの野菜栽培で糊口をしのぐ有様です。9年目になると更に困窮し、3人の子供の消しゴムさえも、1個を3つに切って与えなければならなくなってしまいます。

やがて10年目に入り、弱音を吐く木村さんに、奥さんや子供は励ますのですが、あまりの不甲斐なさを気にする木村さんは、死んでお詫びをと思いい立ち、首つりをする縄を手に近くにそびえ立つ岩木山に登るのです。やがて山

奥に入った木村さんは、首を吊る輪を結び、近くの木にかけようと投げますが、縄は木の根元に落ちてしまいます。見上げると、その木は大きく、葉も生き生きとしていることに改めて気づき、「そうだ。この立派な栗の木は、農薬などいっさい使っていないのだ」と思い至りました。ふと木の根を支えている土の軟らかさに目を見張り、その土を思わず口に入れて開眼します。「何よりも土や根など本が大切なのだ」と気づくのです。

今までは土から上の枝や葉ばかりに氣をとられて、消毒ばかりをくり返してしていたと反省し、直ちに山を下り、リングの根を養うことに目覚め、野生の木を養う腐葉土がお手本となり、客土から土づくりが始まります。

その翌年春、木村さんのリングは見事な花が咲きます。秋に採れたリングは小さかったものの、とても美味しいもので、まだお父さんの作ったリングを一度も食べたことのなかった子供た

ちも、思わず「うまい」と声を上げます。一本々々の木に声を掛け励ます木村さんは、こうして奇跡のリングの栽培を見事、成し遂げるのです。

この映画は、私たち人間にも木村さんのリングのように、枝や葉に薬を使ったり、切ったりする前に、「根」を作る土、即ち「食事」を正しい道に合わせることの大切さを示唆してくれています。私たち人間にとっての根は「腸」、土は「食」に当たります。

最後の木村さんの言葉「1つのものに狂うほどの気持ちで取り組めば、答えは必ずあるもの」が、私の心に沁みた教訓でした。

地球環境は今や膨大な数の化学物質という異物であふれ、薬品、農薬、化学食品添加物で人間や生き物が汚染され、危険にさらされています。即ち不自然のオンパレードです。その中で木村さんのリングづくりに私達も見習い、今一度、天地のルール、即ち自然のあり方を考えたいものです。

評議員会

一般財団法人 食と健康財団の平成25年度一回理事会・評議員会が5月9日(木)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6日に開催した第19回食と文化フォーラムは、会場満員の参加者に感動を与え、非常にエネルギーを感じた。回を重ねるとに良い内容となっている。来年は20周年を期して更によいものにしてゆきたい。」との挨拶がありました。その後、議事に入り、平成24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25年度 事業計画

基本方針

当財団は1993年(平成5年)8月12日に財団法人北海道食品科学技術振興財団として設立し、2006年(平成18年)7月に財団法人北海道食と健康財団と名称変更後、2010年(平成22年)4月から北海道で第1号の一般財団の認可を受け新財団へ移行し、現在の名称「一般財団法人食と健康財団」となりました。

少子高齢時代において2011年(平成23年)の出生数は約106万人、前年より約2万人減少。死亡者数はおよそ約125万人で約6万人が増加しました。死因はそのうち約36万人が悪性新生物、心疾患が約19万人で、肺炎、脳疾患がそれぞれ約12万人です。また高血圧症は約797万人、男性334万人、女性が464万人です。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。このように食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。

これまで様々な観点から食品の衛生、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することに努めてきました。

平成25年度は食と健康長寿、末病、運動や免疫システムとの関係等多角的な観点から調査・研究し、実践的なライフスタイル・健康生活に係わる啓発活動を推進していきます。

事業計画

1 調査研究

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まいります。

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25年度は「輝く若さと健康長寿は食と運動から」をテーマに、京都大学名誉教授の家森幸男先生と、ないとうクリニック院長の内藤貴文先生、健康運動指導士の広山智津先生を招き、毎日新聞社と共催して第19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25年度は奥村康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25日に実施し、秋の部は9月25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。

「輝く若さと健康長寿は食と運動から」

第19回食と文化フォーラム

『輝く若さと健康長寿は

食と運動から』



第19回食と文化フォーラム「輝く若さと健康長寿は食と運動から」（毎日新聞社、一般財団法人食と健康財団主催）が、4月6日、札幌グランドホテルで開催されました。

京都大学名誉教授の家森幸男先生による講演「食事で長寿と病気の克服・予防はできます」とないとうクリニック



ク院長の内藤貴文先生と健康運動指導士の広山智津先生による講演・実演「知って得する毎日の運動と食事」の模様をダイジエストでお伝えします。



家森先生、教えてください。地球を歩いてわかったこと

食事で長寿と病気の克服・予防はできます

〈講師〉 武庫川女子大学国際健康開発研究所 所長

京都大学名誉教授 家森 幸男 氏

食は命です。私はWHOの国際共同研究で20年間地球を歩き回り、世界25カ国61地域約2万人の食事と健康状態を調べてきました。

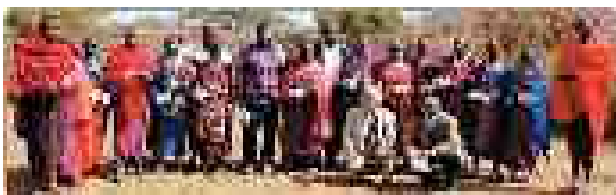
その結果、毎日の食が健康長寿を支えていることが世界中で証明されました。今日はそのお話をしたいと思います。

日本の平均寿命は長く、昨年香港に抜かれるまでは女性に世界一でした。都道府県別では、かつては沖縄が長寿でしたが、今は男女ともに

長野県が第1位です。長野県では食塩の摂取量が多めなのですが、食塩の害を打ち消すカリウムが豊富に含まれている野菜の摂取量が、男女ともに日本一です。

北海道はどうでしょう。平均寿命は男性が34位、女性が25位と芳しくありません。北海道は男女とも食塩の摂取量が多い。しかもこれだけ野菜が豊富に採れる土地なのに、野菜の摂取量が極めて少なく、都道府県の順位で男性43位、女性37位とワースト10に入る状態です。

世界調査を経て、世界には健康長寿食文化地域、短命食文化地域、そして健康長寿食文化崩壊地域があることが判明しました。そこから健康長寿には



家森 幸男

武庫川女子大学国際健康開発研究所 所長
京都大学名誉教授

1937年京都市生まれ。京都大学大学院医学研究科博士課程修了。医学博士。米国国立医学研究所客員研究員、島根医科大学・京都大学大学院教授を経て、現在武庫川女子大学国際健康開発研究所所長。財団法人兵庫健康財団会長、WHO循環器疾患専門委員。高血圧の研究から脳卒中ラットを開発し、脳卒中が予防できることを実証。1983年からWHOの協力を得て世界25カ国61地域を、20余年を費やし調査。大豆や魚介類を常食する食文化地域では、健康長寿であることを証明。現在は世界各地の食文化を尊重しつつ食生活改善に努める。著者「大豆は世界を救う」(法研)「ついに突きとめた究極の長寿食」(洋泉社)「長寿食世界探検記」(ちくま文庫)「長寿の秘訣は食にあり」(マキノ出版)他多数。



「輝く若さと健康長寿は食と運動から」

食塩と脳卒中死亡率（男性）

脳卒中の年齢調整死亡率（人口10万人対）



「循環器疾患と栄養国際共同研究（WHO CARDIAC研究）」

量が多いと脳卒中の死亡率が高くなる。食塩の摂取が多いほど確実に平均寿命が短くなります。日本人の寿命は塩分を1日5〜6gに減らせば3年延びると推定されています。がんばって塩分を減らしたところで、たった3年かと思われませんか？ でもこの3年は寝たきりの状態での3年ではなく、自立した生活を送れる健康寿命が延びるといふことなのです。

これを実証するべく、遺伝的に脳卒中を起こす「脳卒中モデル」のラットをつくり、えさの塩分量を調節して実験を行いました。結果、やはり塩分摂取量によって生存率にはっきり差が出るのが分かりました。高食塩食のグループは3ヵ月で全滅、高食塩に魚介類や大豆を加えると12ヵ月生き、適塩食に大豆たんばくやカルシウム、マグネシウムを加えたグループは天寿を全うするという結果が出ています。

図1

どのような食生活が大事なのかはつきり分かってきました。検査は24時間の採尿チェックで行います。尿中の食塩、大豆、魚介類の成分からそれらの摂取量を調べ、食生活と健康状態を判定します。その結果から、塩分摂取量が多い地域ほど脳卒中が多いことが分かりました。（図1）データ上では、塩分摂取

量が1日6・8gまで下がると脳卒中死亡率がゼロになっています。WHOではこうしたデータをもとに、そのため塩分の摂取目標値を1日5gと決めました。塩分を減らすだけで脳卒中や、脳卒中が主な原因の寝たきり、認知症も予防できるのです。アフリカのマサイ族には高血圧が見られませんでした。持つていった血圧計が壊れているのかと思っただけです。調べてみると食塩をほとんど摂取していないことが分かりました。

ウイグル族は男女とも百歳を超える長寿者がたくさんいます。彼らの主食は、ご飯ににんじんや玉ねぎなどの野菜をたっぷり混ぜた抗酸化力の強いものでした。塩分中のナトリウムが高血圧などに害を与えるのですが、野菜に含まれるカリウムがそれを抑え体外に排出させます。

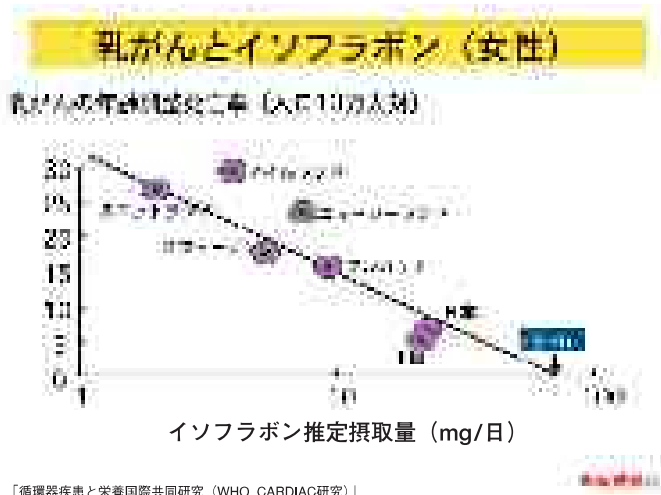
コーカサスも長寿です。塩分摂取量は日本と変わりませんが、野菜とヨーグルトをどっさり取っています。またお肉は日本人の倍も食べていますが、ゆでこぼして余分な脂肪を落としてるのでコレステロール値が低いのです。血清コレステロール値が高いほど心筋梗塞の死亡率が高まることも分かっています。心筋梗塞も食事と密接な関係があります。幸いなことに日本では

心筋梗塞が少ない。特に女性は世界で最も心筋梗塞の死亡率が低いです。実は、心筋梗塞を減らす有効な食べ物がお米と魚介類なのです。米食圏と非米食圏の心筋梗塞の死亡率を比較すると、男女とも米食圏のほうが低い。また尿中のタウリン排泄量が多いほど死亡率が下がります。日本はお米が主食で、タウリンや魚の油DHAなどを含む魚介類の摂取が多いので心筋梗塞が少ないわけです。

心筋梗塞は圧倒的に男性に多いですね。実は女性にはエストロゲンという女性ホルモンがあり、これが心筋梗塞はじめ生活習慣病から守ってくれる大きなメリットになっているのです。閉経になるとエストロゲンは急速に減少しますので、更年期障害や生活習慣病が起こりやすくなるのですが、閉経前後で体調に著しく差が出たのは、大豆を食べていない地域の女性だと分かりました。

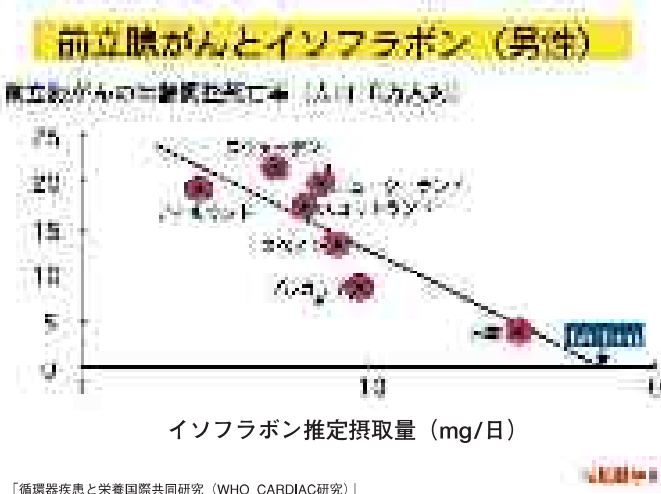
そこから、大豆に含まれるイソフラボンが、このエストロゲンとよく似た化学構造をしていて、女性ホルモンと似た働きをすることが明らかになりました。大豆を食べている地域は心筋梗塞が少ないのです。遺伝的に脳卒中をおこす「脳卒中モデル」のラットを更

図2



年期状態にしても、イソフラボンを食べさせると、脳卒中は起こりにくくなり肥えにくく、毛艶も良くなります。いいことづくしです。世界調査で大豆を良く食べる地域ほど、女性の乳がん、男性の前立腺がんを始めとするあらゆるがんも少ないことも証明出来ました。(図2、3) がん細胞は周りに新たに血管をつくって栄養をとり、さらに血管をつたって全身に広がっていきます。イソフラボンにはその血管をつくらせない作用があるので、がん細胞を“兵糧攻め”にするため死亡率が低くなる

図3



のです。かつて世界一の長寿を誇った沖縄県人が、ハワイとブラジルに集団移住して食生活が変わったら、ハワイに移住したグループは世界一の長寿となりましたが、ブラジル移住組は塩分とコレステロールの多い食事で高血圧、動脈硬化になり寿命が17年も短くなりました。食環境に長寿の遺伝子を超える力があることが分かったのです。そこでブラジルで8週間大豆イソフラボンを食べてもらったら、どんな数値が改善され、血圧も下がりこれをつづけ

「輝く若さと健康長寿は食と運動から」

ば動脈硬化にもなりにくく、長寿であった頃の沖繩の人に近い数値に改善されると期待されます。弱いエストロゲンの作用がある大豆イソフラボンには血液の流れをよくする働きがあります。イソフラボンが多いと、骨密度も高くなり骨が丈夫になります。骨折や骨粗しょう症が防げます。骨粗しょう症は女性に多い症状ですが、今の若い人、特に女子大生の尿データを取ると、週に一回も大豆を食べていない人も多く、将来骨折から寝たきりが増えるのではと心配です。

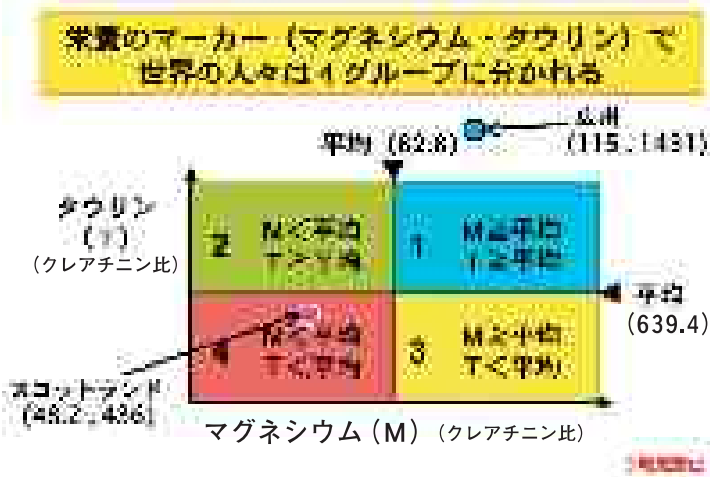
長寿の里として有名な中国の貴陽では大豆や大豆製品が主食で、イソフラボンの摂取量が非常に多いことが分かっています。逆に、大豆をまったく食べないオーストラリアのアボリジニは20代から肥満、高血圧が多く、悪玉コレステロールの量も多く短命でした。脂質異常症が疑われる割合が極めて高いのです。そこでアボリジニにも8週間、大豆をパンに混ぜて食べてもらいました。やはり健診のデータが大幅に改善されています。

大豆や玄米、海藻に多く含まれるマグネシウムも大事です。人間の血管細胞にはナトリウムを汲み出しカリウムを汲み込むがポンプが働いて一定

のバランスを取っています。このポンプがうまく働かなくなると細胞内にナトリウムが増えて血圧が上がります。マグネシウムはこのポンプをうまく動かす働きをしているのです。そのため、マグネシウムの摂取が平均以下の地域では血圧も高く循環器疾患のリスクが高いことが証明されました。

世界の人々をマグネシウムとタウリンの摂取量をもとに分類してみました。マグネシウムとタウリンを平均以上摂取している、両方とも平均

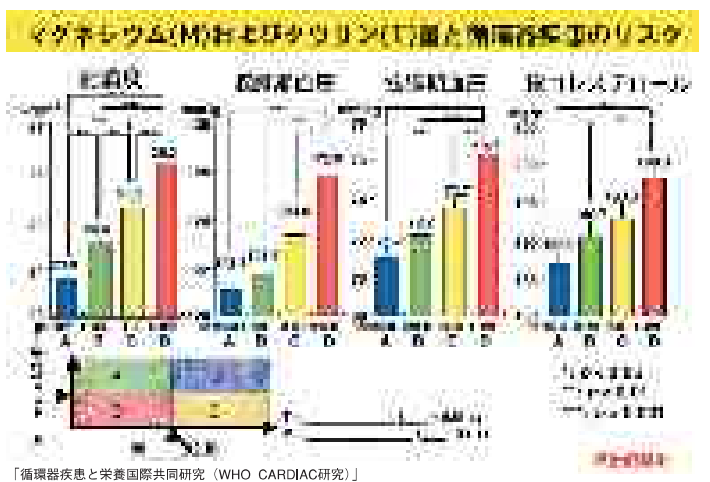
図4



以下、いずれか片方が平均以上の4グループです。(図4)すると肥満度、収縮期と拡張期の血圧、総コレステロールのいずれにもはっきりした差が出ました。マグネシウム、タウリンの両方とも平均以上摂取グループがすべてにおいて数値がよく、2番目はどちらかの摂取が平均以上のグループ、最も循環器疾患のリスクが高いのは両方とも摂取量が平均以下のグループという結果が出ました。(図5)

これは「進化栄養学」といって、人

図5



類の歴史と関係があります。人間は人類誕生の240万年前から、長い間狩猟採集生活をしており、タウリンやマグネシウムを含む魚介類、種実類などを主食としてきました。人間はそうした栄養で育てられた遺伝子を体内に持っているのです。

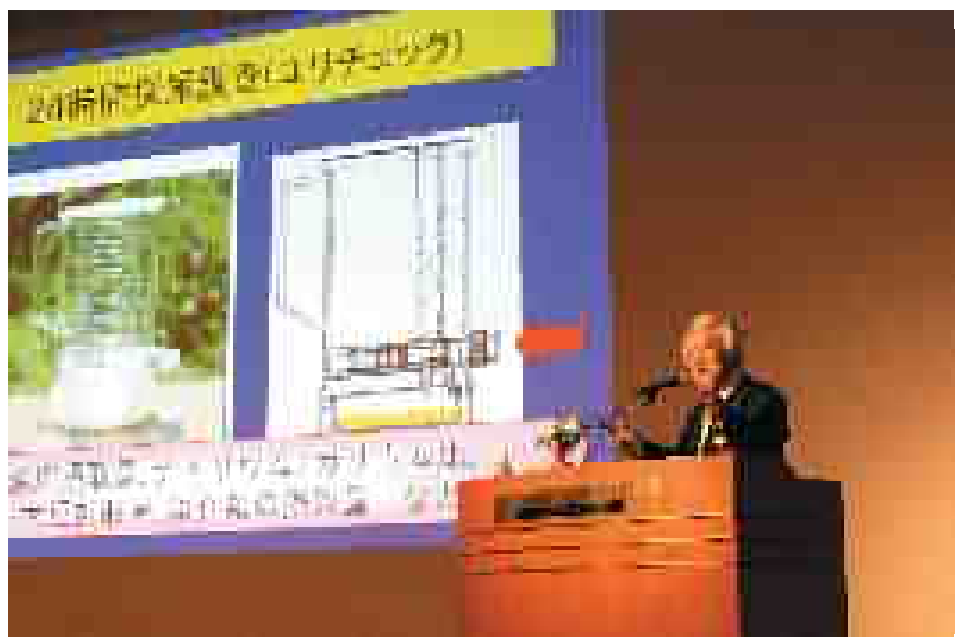
日本の伝統食のピラミッド(図6)を見ると大豆、マグネシウム、タウリンが摂れるので、非常に優れた長寿食であることが分かります。ただ塩分を

図6



多く取り過ぎ、カルシウムが不足しているのが欠点ですが、この食事が日本人の世界に誇る健康長寿を支えてきたのです。

老化は血管の衰えから始まります。血管を損ねる高血圧、高脂血症、糖尿病などの原因となるのがメタボリックシンドローム(メタボ)で、それがやがて動脈硬化、脳卒中、心臓病を引き起こし健康寿命が短くなってしまうのです。しかしありがたいことに、日本にはメタボから守ってくれる強い味方があります。それが大豆と魚です。大豆イソフラボン、魚介類のタウリンやDHA、それに玄米や野菜、海藻などに含まれるマグネシウム、大豆、魚、野菜や海藻を取って減塩する。これでメタボのリスクは確実に減少できます。そのためにも大切なのが食育です。淡路島では明石海峡大橋の開通とともに島内にコンビニが新設され、瞬く間に増えていきました。それに伴い、小学校で肥満が増え始めました。そこで



子供たちを「食育あり」と「食育なし」の2グループに分けて調査をしました。「食育あり」のグループには「まごは(わ)やさしい」Ⅱまめ、ごま、わかめなどの海藻、やさしい、さかな、しいたけなどのきのこ、いもⅡ中心の食事を積極適に食べるよう指導しました。その結果、食塩、イソフラボン、タウ

「輝く若さと健康長寿は食と運動から」



リンの各摂取量すべてにおいて、食育をしたグループの数値のほうがとても良くなりました。

兵庫県でも県民運動で10年間かけて食生活改善に取り組みました。昨年のその10年目でした。食塩の摂取量がスタート時より1・

5g近く減り、大豆が1・7倍に増えました。血圧が下がり中性脂肪も減り、善玉コレステロールが増えるという結果が出ています。

今、一番食育が出来ていないのが働き盛りの中年です。そこで働いている人々に向けて「ヘルシー強化弁当」を作って1日1食食べてもらうことにしました。栄養バランスやカロリーを考え、塩分を控え野菜を多くしたこの弁当を1ヶ月食べてもらったら、これまたみごとに数値が改善されました。

食育は生涯教育です。何を食べたらよいかを学び、実践する。生涯有効な教育です。日本では急性期の脳卒中患者を救うために巨額を投じていますが、食育をして1日1食を変えるだけでも動脈硬化が減り、良い結果が出るのです。

しかし世界の各地域が都市化すると、それに伴い伝統食が喪失し、野菜が不足し、食塩を多く含む保存食が増える傾向にあることが分かっています。そして生活習慣病が多発して健康長寿村が崩壊していきます。それを防ぐためには、食育に加え食環境の整備も必要なのです。食産業や流通業などもみな健康産業になっていかないといけません。

そして、自分の栄養状態を知ることが大切です。栄養状態は尿を調べれば分かります。自らの栄養摂取の現状をセルフチェックする。そして食育。何をどう食べればよいのかを知りましょう。塩分を減らし、大豆、魚、野菜、海藻を多く取る。栄養健診をして、生活習慣病を予防すれば、健康な未来が待っています。

今日のフォーラムを皆さんの健康づくりの第一歩にしたいと思っています。ありがとうございます。

輝く若さと健康生活はどうすればいい？

知って得する 毎日の運動と食事

整形外科・リウマチ科／ないとうクリニック 院長 内藤 貴文 氏

NPO法人ヘルシー・コミュニケーション・ネットワーク 理事長 広山 智津 氏

内藤 氏

私は整形外科医として捻挫や骨折などの外傷、関節リウマチや変形性関節症を主体とした関節痛を訴える患者さんを日々診察しています。

日本は高齢化が進み、65歳以上が24・6%を占めています。女性の45%、男性の20%が90歳まで生きると言われており、百歳を超える長寿者が現在5万人以上もいます。それが2050年には68万人にもなると試算されています。この高齢化社会を健康に生きるために必要な両輪は食事と運動です。聖路加国際病院の日野原重明先生のように百歳を超えても元気な方もたくさんいらっしゃいますが、現実には介護を要する高齢者が多く、老老介護も増え

ています。

平成13年度の国民生活基礎調査によりますと、寝たきりになる要因の1位は脳卒中などの脳血管疾患で約26%ですが、私の専門である骨折と関節疾患をあわせると約23%にもなります。日本人の平均寿命は平成22年の調査で女性86・30歳、男性79・55歳ですが、介護を必要とせず自立した生活ができる健康寿命を見ると、女性73・62歳、男性70・42歳と下がります。寝たきりにならず、健康寿命を平均寿命に近づくよう延ばしていき、最後にぼっくりと旅立つのが理想ですね。

心身が健康な状態とは、心身のバランスが良い状態です。しかし現実には中高年の男性に肥満が原因のメタボリ

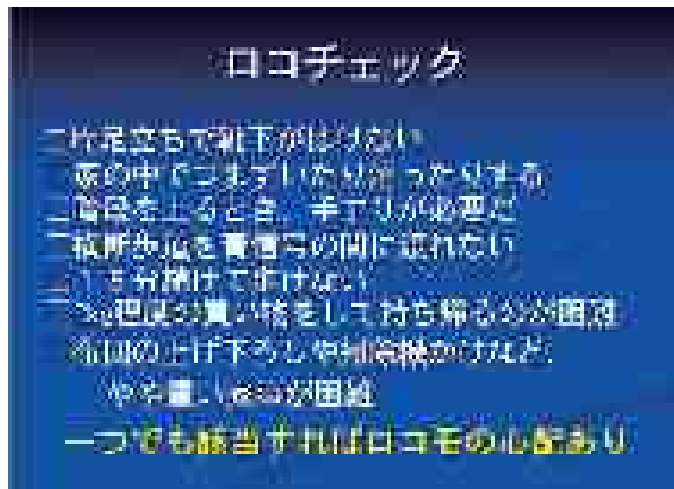


内藤 貴文

整形外科・リウマチ科 ないとうクリニック 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。専門は整形外科、リウマチ科、抗加齢医学、スポーツ医学。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院長就任。2012年9月ないとうクリニック(江別市大麻)開設・院長就任。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。日本整形外科学会専門医、日本リウマチ学会専門医、日本AKA医学会理事・指導医・専門医、日本体育協会認定スポーツドクター、日本医師会認定産業医、江別医師会理事、日本総合医学会北海道総支部理事、江別市介護保険審査委員会委員長

「輝く若さと健康長寿は食と運動から」



ックシンドローム（メタボ）が増えています。腹部周囲が男性85センチ、女性90センチ以上になるとメタボと診断されます。メタボになると血管年齢が下がり、筋量も減り、心筋梗塞や脳疾患につながります。ぜひ正しい食事と運動で心身のバランスを取り戻して健康長寿を目指しましょう。

メタボについては皆さんも聞いたことがあるでしょうが、今日はもう一つ、ロコモティブシンドローム（運動器症候群：ロコモ）も覚えてほしいと思います。これは運動器の障害により要介護や寝たきりになる可能性が高まるこ

とです。現在、骨粗しょう症は全国に1、710万人、変形性膝関節症は2、530万人もいると言われています。これらの症状が寝たきりにつながりやすくなるのです。

ロコモチェックは片足立ちで靴下がはけないなど、いくつかの項目があります。ロコモの代表的な症状は骨がもろくなる骨粗しょう症です。特に高齢の女性は、カルシウムやリンが不足して骨粗しょう症になりやすい。骨粗しょう症になると骨折しやすくなり、寝たきりにつながります。予防には運動と食事が大切です。閉経前からやるのが大事です。納豆などの大豆製品、魚

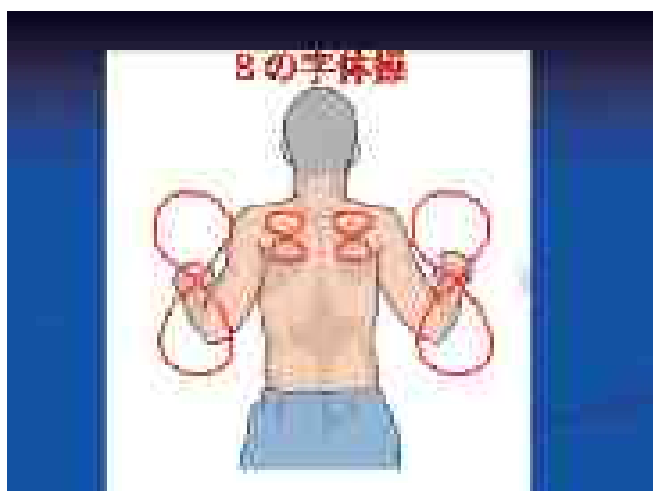
介類、野菜、乳製品をしっかり取ってください。骨粗しょう症が日本で一番少ない奈良県では、ちりめんじゃこをよく食べています。

ロコモのもう一つ代表的なものが変形性膝関節症です。膝の軟骨がすり減って痛みを伴う症状で、私のクリニックでも一番患者さんが多い症状です。膝の痛みを減らすには体重を減らすことです。5キロ減らせばよいのです。



そのためにも運動療法が必要なのですが、膝が痛い↓歩けない↓動かないのでさらに太る↓負荷が増えて、ますます膝が痛いという悪循環に陥りがちです。

では体重を減らすにはどうしたらよいか。運動だけで痩せることは困難です。やはり食事が大事です。食事からの摂取カロリーを減らす必要があります。簡単なようですが、これが難しい。



最も短期間で確実にやせる方法としては、主食の炭水化物を食べない糖質制限があります。実際に私もそれで5キロやせました。しかし街にあふれているレストランなどの食事はほとんどすべてが炭水化物中心です。外食をしなければならぬ場合は、糖質制限が非常に難しいのが現状です。また日本糖尿病学会はこの減量法に警鐘を鳴らしていますので、糖尿病や腎臓が悪い方で糖質制限を実施したい場合は、医師と相談しながらやるのがよいでしょう。食事と並んで大事なのがやはり運動です。運動は減量だけでなく、認知症も予防することが分かっています。アルツハイマー病のリスクが2分の1から3分の1に減ると言われています。また血中の悪性コレステロールや中性脂肪が減少するなど健康寿命も延ばします。

健康に必要な運動とは、まず良い姿勢を保つことです。そしてストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、バランストレーニングの4つの運動が必要です。ちよつとすばやく動き、力をこめてゆっくり動き大きく伸ばす。これを意識して行いましょう。

筋力は1年で1%衰えると言われます。ところが寝たきりになると2日で1%衰えてしまいます。寝たきりにならないためにも適度な運動が必要なのです。本格的な運動をする必要はありません。目を空けたまま片足で1分間立つ、スクワットをする。この2つがロコモの予防体操です。いつでもどこでも簡単に出来る「いつ・どこ運動」を心がけましょう。歯磨きしながらスクワットをする、エスカレーターを使わず階段を登るなどでもいいのです。家事も面倒と思わず、体を動かすチャンスと考えられるかどうか、日常生活の中でそうした意識を持つことが大事です。膝が痛ければ座りながらも運動は出来ます。運動をすると成長ホルモンが出て若返るとも言われていますので、ぜひ楽しみながら続けてほしいと思います。ただ、決してがんばりすぎないでください。見栄をはずす無理をせず、気軽に体を動かしましょう。

最後に簡単な運動を一緒にやってみてください。背中に肩甲骨がありますね。私はこれを「健康骨」と考えています。胸を開いて肩を後ろに引き、両側の肩甲骨を引き寄せてみてください。姿勢が良くなるし、呼吸も楽になりますね。次に両手を小さく回して8の字を描くように、意識して左右の肩甲骨を動かしてみましょう。この時、2回

「輝く若さと健康長寿は食と運動から」

鼻から息を吸い、2回吐きながらワッハッハーと声に出して笑ってください。大きな声でどうぞ。笑いも健康にとってもいい影響があるのです。同じ方向に数回回したら、次は逆方向に。最初はゆっくり小さく、そしてだんだん大きくなっていきます。これならいつでもどこでもできますね。ただ、周りに人がいるとワッハッハーと大声で笑ったら変な目で見られるかもしれません(笑)。これを5分から10分程度するだけでも良いと思います。

最後にもう一度まとめますと、健康長寿を延ばすために必要なのは適切な食事と運動です。それがメタボ、骨粗しょう症、膝関節痛、ロコモの予防にもなります。カルシウムの多い食事を摂ること。無理のない範囲で、笑顔で出来る運動をしてほしいと思います。ありがとうございました。

広山氏

私は実践編ということで、今日は皆さんと一緒に座ったままでもできる簡単な運動をご紹介します。先ほど内藤先生が健康に必要な運動は正しい姿勢で、有酸素運動、ストレッチ、筋力運動、バランストレーニングの四種類の運動が必要とおっしゃいましたね。今日はそれらを凝縮して行っ

てみたいと思います。

体を動かすに当たっては、まず背骨を意識しながら行ってみましょう。体の骨は全部連動しています。筋肉を伸ばそうとせず、骨を動かすことを意識して行って下さい。

ではまず、椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばし、膝を握りこぶし二つ開けまです。右手の手のひらを正面に向け肘を曲げ、胸の前に立てて、そのまま肘を

後ろに引きます。肩甲骨が脊骨側に引き寄せられましたか？次にその手を斜め左前に伸ばします。肩甲骨が脊骨から離れたね。手をまっすぐ伸ばしたまま右肩を無理のない範囲で引き上げ後ろに引いて、ゆっくり下ろしましょう。肩周りの筋肉が充分動くようになります。イラスト これを左右行います。

次に座ったまま片足を上げて下ろし

けんこうこつ
肩甲骨体操

基本姿勢



握りこぶし
2つ分あける

☆背筋を真っすぐにして
イスに浅く座ります。

① 右手を上げる

② そのまま腕を後ろに移動させ、肩甲骨を背骨側に近づける。

③ ゆっくりと左斜め前に移動させ、肩甲骨を背骨側から離す。

④ 可能な限り斜め後ろに移動させる。



ます。これはお腹の筋肉を意識して行
きましょう。鼻から息を吸って口から
吐き深呼吸します。リラククスしなが
ら行って下さい。

首を左右に傾けます。息を吐きなが
ら倒し吸いながら戻します。今度は左
横を見て、ゆっくり正面に戻し、右横

を見ましょう。次に首を前に
倒し、おへそをのぞき込みま
す。首の後ろの骨から脊骨、
腰椎まで伸びましたね。分か
りますか？ 座骨から骨を一

つずつ積み上げるような意識
でゆっくり上体を起こします。

両手をゆっくり肩の高さに
持ち上げ、息を吸いながら上
に伸ばし、吐きながら下ろし
ましょう。

今度は両手で片方ずつの膝
を抱えて下ろします。次に両
足のつま先を上げ、踵を軸に
して逆ハの字に開いて下ろし
て下さい。踵を上げ、今度は
つま先を軸にして交互に行い
踵から閉じて足を揃えます。

では、ゆっくり立って、そ
の場で歩いてみましょう。歩きながら
右を向いて、正面に戻して、左、後ろ
を向いて、また正面に戻ります。

さあ、片足でバランスをとりますよ。
右足を踏んで左足をももまで上げる。
左足を踏んで右足を上げる。その時に
手をたたいてみましょう。

これだけでストレッチ、筋力、有酸
素運動、バランス運動を全て行いまし
たよ。日常生活の中で簡単にできます



ね。ちょっと意識を変えるだけで「健
康」は手に入ります。

脳と神経と筋肉は繋がっています。
自分の思ったとおりに体が動くかどう
かチェックしてみましょう。1から8
まで数えながらその場で足踏みして下
さい。2、6、8で足を上げたとき手
をたたきます。最後の8の時に片足で
10秒保持するとバランス運動になり転
倒予防にも繋がります。

広山 智津

NPO法人ヘルシー・コミュニケーション・ネットワーク 理事長

1948年生まれ。1969年北海道女子短期大学保健体育科(現・北翔大学)卒業。健康運動指導士。ヘルストレーナ。保健体育教員。1982年から社会体育の分野で、主に市町村が行う健康推進事業に指導者として関わり、老人福祉施設、地域の健康づくりに取り組み運動の研究と実践を行い、指導者の育成にもあたる。(保健事業の企画及び運営に関する相談、自主会運営の助言)2000年にNPO法人ヘルシー・コミュニケーション・ネットワークを設立し健康生きがいづくりの指導にあたる。研究:1995年北海道体育学会にて研究発表「健康運動教室の効果について」1997年日本女子体育連盟「児童の体力に及ぼす影響について」1999年北海道女子体育連盟「地域に根ざした健康づくり教室」2000年～自治体・企業「転倒予防教室の実践」



「輝く若さと健康長寿は食と運動から」



こうしたいいつでも出来る簡単な運動がロコモの予防や骨粗鬆症の予防にもなり、脳も活性化させます。毎日少しずつでも体を動かして、元気に長生きしましょう。

内藤氏 運動は無理をせず気軽に楽しんでやるのが一番です。継続が大事なのですが、それがなかなか難しいですね。どうしても毎日継続できるでしょうか。

広山氏 目標を立てることで、いきなり高い目標を掲げてやるのではなく、

達成できそうな身近な目標を立てて行うと良いのではないのでしょうか。周りに宣言したり、誰かに話してから始めるのもいいかもしれません。歩数計をつけて毎日の活動量を見るのも、楽しいので続けられそうですね。

内藤氏 運動は無理をせず気軽に楽しんでやるのが一番です。継続が大事なのですが、それがなかなか難しいですね。どうしても毎日継続できるでしょうか。

広山氏 目標を立てることで、いきなり

高い目標を掲げてやるのではなく、達成できそうな身近な目標を立てて行うと良いのではないのでしょうか。周りに宣言したり、誰かに話してから始めるのもいいかもしれません。歩数計をつけて毎日の活動量を見るのも、楽しいので続けられそうですね。

内藤氏 運動を始めると、今度はいがんだり過ぎて逆に体を傷めてしまう人もいますね。

広山氏 運動は7割くらいで行うのがよいですね。そして、運動した後のケアも大切です。膝が痛い方は運動後、膝の裏側をよくマッサージして下さい。

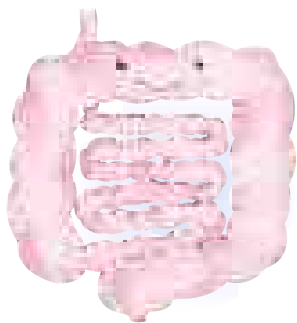
内藤氏 いつでもどこでも運動が大切という話をしましたが、先生はいつでも運動するのが一番よいと思われませんか。

広山氏 「いつするの？ 今でしょ！」

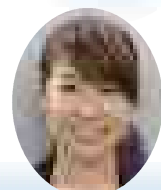
です。ただ毎日必ず決めた時間や場所で行わなければならないと思うと辛くなり長続きしませんので、ライフスタイルに合わせて考えると良いですね。例えばトイレに入った時。座ったまま片方の足を伸ばし、もの高さまで上げて7秒数えて下ろす。左右5回ずつ。これをトイレに入るたびに行うのだけでも立派な運動になり、良いでしょう。

内藤氏 運動は毎日したほうがもちろんいいのですが、少しでも体に異常が出た時はその自分の体の声を聞いてすぐやめることも大事ですね。

広山氏 筋力トレーニングは頑張り過ぎると筋肉を傷めてしまうこともありまますので、2日行ったら1日休むというように筋肉を休ませながら続けることが大切ですね。いずれにしても無理と見栄は禁物です。25歳はお肌の曲がり角、50歳代は閉経の時期で骨の曲がり角です。そして60歳を超えたら、毎日の運動と正しい食事で美と健康を保ちながら、まっすぐ百歳をめざしていきましょう。



腸を元気に 免疫力アップ!



一般財団法人 食と健康財団 管理栄養士 杉山 美和

今、腸の不調や疾患などで悩んでいる人が増えています。人間の消化器官の中樞を担う腸は単に食べ物を消化・吸収して便を作る器官ではありません。近年の研究で、腸が持つ免疫をはじめとする驚くべき能力が明らかになっています。

腸は内なる外

私達の体には口から肛門まで一本の「管」が通っています。人間はこの管に外界の食べ物を通過させながら生きています。つまり、この管の内側は体内にある外界とも言えます。そのような非常に危うい場所のため、腸は体内に病原菌などが侵入するのを防ぐ働きを担っています。腸壁には栄養を取り込むための多数の小さな穴があり、病原菌などが侵入しやすい場所でもあります。もしも腸の防御能力が低下すれば、ここから多くの病原菌などが侵入し、血管を通じて体の内部に運ばれ、重い感染症につながる恐れもあります。このため、体内のリンパ球の60%が腸に集中するなどして、外敵に対

抗しているのです。それゆえ、腸は「人体最大の免疫器官」ともいわれています。

小腸と大腸の2段階え

腸の免疫系は、小腸と大腸ではそれぞれ異なるアプローチで病原菌などに対応します。小腸では病原菌などの外敵を免疫細胞が攻撃して排除し、大腸に生息する腸内細菌は、この免疫を高める作用を持ち、さらに、外敵が悪さをしないようおさえ込む働きがあると考えられています。

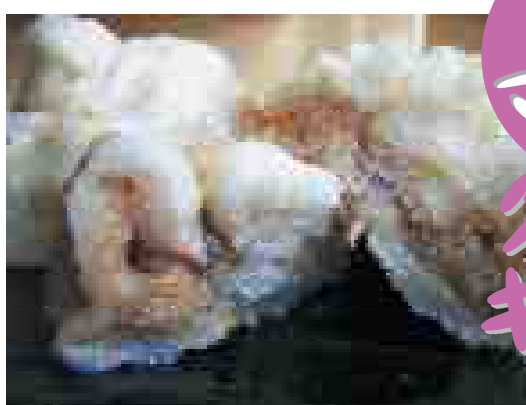
腸内細菌は種類が1000種類以上、数はなんと100兆個、重さは1・5kgになるといいます。これらの細菌は体に良い作用をもたらす「有益菌(善玉菌)」、体に悪い物質を生成する「有害菌(悪玉菌)」、立場がはっきりせず、状況に応じて有益にも有害にも変化する「日和見菌(ひよみ)」に分かれます。これらがよいバランスで共生することで、健康が保たれます。ところが、偏った食生活などで有害菌が増えるとバランスが崩

れ、便秘や下痢、肌荒れ、食物アレルギー、大腸ガンなど、健康に悪影響を及ぼします。

腸内のお掃除には食物繊維

腸の健康を保つには食物繊維が大切です。穀物、野菜、海藻、きのこ、芋、豆、果物などに多く含まれます。水に溶ける水溶性食物繊維は乳酸菌など善玉菌のエサとなり、溶けない不溶性食物繊維は腸内で便のかさを増やし、腸壁を刺激して排便を促します。穀物は玄米などの精製度の低いものがより効果的です。便秘になると、体の外に排泄されるべき有害な物質が再吸収され、血液とともに全身へいきわたり、様々な不調をきたします。

生活習慣病を防ぐために1日に女性は17g以上、男性は19g以上が摂取目標量とされていますが、国民健康・栄養調査の結果では10代〜60代ではどの世代も摂取量が下回っています。食物繊維を積極的に取り入れて腸の健康を保ちたいものです。



おからの中華まん

■材料 (2個分)
 一個分 258 kcal (食物繊維 6.2g)

小麦粉	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1
水	60cc
おから	60g
えのきだけ	60g
玉ねぎ	50g
生姜(すりおろし)	小さじ1
干し椎茸	2枚
干し椎茸のめどし汁	大さじ2
くず粉	大さじ1
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
料理酒	小さじ2

■作り方

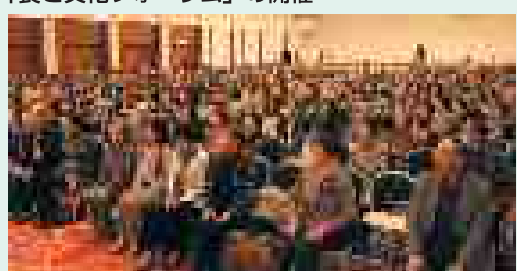
- 1、Aを混ぜて手ごねで皮をつくる。耳たぶくらいの固さになるよう水の量は調整する。
- 2、干し椎茸は水につけて戻す。えのきだけ、玉ねぎ、戻した干し椎茸をみじん切りにする。(めどし汁はとっておく)
- 3、フライパンにごま油を熱し、おからと2を炒める。すりおろした生姜と椎茸のめどし汁を加え、しょうゆと料理酒で味をつける。
- 4、火を止め、水で溶いたくず粉をすこしずつ加えて混ぜ合わせ、とろみをつける。
- 5、1の生地をめん棒で伸ばし、4のあんを包み、てっぺんをひねって閉じる。蒸気のあが小った蒸し器で10分ほど蒸す。

一般財団法人 食と健康財団
 管理栄養士 杉山 美和

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19回食と文化フォーラムより (2013.4.6)

- ・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。
※期間はご入金の月より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 —

今、問われる健康長寿の常識と免疫力

日時 平成25年10月6日(日)

開場:12時00分 開会:13時30分 閉会:16時30分

会場 かでる2・7

札幌市中央区北2条西7丁目 電話 011-204-5100

入場券 1,500円(税込)

第1部 講演

医者だから言える 健康常識はウソだらけ
どんな生活を?したらいいのだろうか

まじめは寿命を縮める、不良長寿のすすめ

講師 奥村 康氏 (順天堂大学医学部名誉教授)
(アトピー疾患研究センター長)



第2部 みんなの健康談話室

誰にも聞けない健康の悩みを話し合おう

コーディネーター 村松 弘康氏 (北海道活性化センターTactics 代表理事 弁護士)

パネリスト 沢田 守氏 (北海道柔道整復師会名誉会長 光星整骨院 院長)

星澤 幸子氏 (クッキングスタジオ クッキングキャスター)

坂井美恵子氏 (北ガスクッキングスクール統括主任講師 管理栄養士)

吉木 敬氏 (北海道大学医学部名誉教授 医学博士)

奥村 康氏 (順天堂大学医学部名誉教授 アトピー疾患研究センター長)

お問合わせ先/日本総合医学会北海道総支部事務局(岩崎・杉山)
電話 011-736-3000 FAX 011-736-3003

編集後記

国際的な冒険病理学者、家森幸男先生は世界25カ国61地域を20余年飛び回り、健康状態が悪い地域に赴き食生活の改善に努め、健康長寿に貢献されています。コーカサス、マサイ族、アンデス山中の長寿村ビルカバンバ、中国の広州・貴陽・客家、シルクロードなど世界の長寿地域の他にチベットやネパールなど短命地域の謎も探りました。

また、日本食を長寿食に変えるための提言をされ、その秘訣を当財団主催の「第19回食と文化フォーラム」(4月6日、札幌開催)の第1部で紹介されました。

第2部では、東西の医学を融合し、総合的・全人的な医療で地域社会と共に歩んでおられる整形外科の内藤貴文先生の説得力あるお話、そして健康増進や予防医療、福祉の増進など体力づくりの研究と実践をされている広山智津先生の指導などもあり、会場は1,000人と満員で感動と熱気に巻き込まれました。食生活の改善と運動は今日、地球の喫緊の課題であります。

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