

# 輝

かがやき

No.41  
Jan.25.2014

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



日本総合医学会第7回北海道大会

## 今、問われる健康長寿の常識と免疫力

健康情報(ダイエット・快便・美肌、免疫力アップの強い味方)  
マイクッキング

伊勢神宮豊受大神宮

# 悲しみの新年を迎えて

一般財団法人 食と健康財団 代表理事 副理事長 道見 重信



知事認可され、食の安全、食生活の改善に関する調査研究、食育を通して病気の予防、健康増進に寄与することを目的に設立されました。

更に道民にとって親しみやすく、分かりやすい財団としての発展を期待し、平成18年7月に財団法人「北海道食と健康財団」と名称を変更しました。

公益法人制度改革関連三法により平成22年4月から、北海道で第一号の一般財団の認可を受け、新財団へ移行し、「一般財団法人 食と健康財団」となりました。

低金利時代と言われる現在、当財団も厳しい財政運営をしています。基金運用利息の減収により、以前実

昨年10月18日朝、一般財団法人・食と健康財団理事長・岩崎輝明が不慮の事故で急逝され、悲しみの新年を迎えざるを得ないことは痛恨の極みであります。

当財団は、株式会社玄米酵素の「食生活指導センター」を母体として、医学、栄養、経済関係者の支援、指導によって平成5年8月12日、「北海道食品科学技術振興財団」として

施していた健康大学講座をはじめ、研究者に対する研究補助は休止しておりますが、賛助会員のご支援により、食と文化フォーラムも今年で20回を開催する他、講演活動、広報、相談業務、研究調査を続けることが出来ております。

現在、食品の偽装表示、TPP参加による輸入食品の安全性、食の化学製品化など、食と健康に関する環境は悪化の一途と言っても過言ではありません。

これらのことが生活習慣病の増加を招き、また奇形児の増加等、社会変化が進んでおります。国もようやくそのことに気が付き、現在「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」として、全国規模で10万人の妊婦と子供を対象に、胎児の時から13年間にわたる追跡調査が始まっています。

化学物質の摂取が法律の許容範囲

内だから大丈夫とばかりに、日本の食文化を無視するが如く、食のグローバル化が加速的な早さで進んでいます。本当にこのまま手をこまぬいて良いものか、今こそ特に医学界、栄養学界、農業界、経済界は2千年の日本の歴史を謙虚に受けとめ、日本の食文化の復活にむけて改革すべきと強く考えます。

和食がユネスコの世界無形文化遺産に登録されることは、大きな喜びであるとともに、その背景の意味するものもしっかり理解し、改革してゆくことが、志半ばで急逝された前理事長・岩崎輝明の強い思いに応える道であると確信します。

当広報誌『輝』は、食品の安全性及び食生活の改善啓発や食育を行う等、正に「食と健康財団」の定款の目的を確実に実践して、啓蒙してゆくことによって真実の輝きになるものであります。

皆様の更なるご支援、ご協力をお願い申し上げます。



## 道見 重信

一般財団法人 食と健康財団 代表理事 副理事長

1965年、大蔵省税務大学校卒業。大蔵事務官として東京国税局に奉職。昭和1970年、専修大学第二商学部卒業。札幌の企業からの要請により北海道へ。1974年、創業者・岩崎輝明と出会い(株)玄米酵素の非常勤役員に就任。1984年、札幌青年会議所理事長に就任。1991年、札幌市議会議員にトップ当選以後三期トップ当選。2007年、北海道議会議員出馬し当選。2011年再選。1975年(株)玄米酵素に常勤役員として入社し、1992年、専務取締役役に就任。2012年、顧問に就任、同年(株)玄米酵素のグループ会社である(株)コーケン代表取締役社長に就任。一般財団法人 食と健康財団代表理事兼副理事長。



日本総合医学会第7回北海道大会

「今、問われる

健康長寿の常識と免疫力」

2013年10月6日札幌市内のかでる2・7で開催された日本総合医学会第7回北海道大会（一般財団法人食と健康財団後援）が、大盛況のうちに幕を閉じました。



会場には、満員の500名が参加し、笑いが絶えない楽しい雰囲気の中、講師に積極的に質問をし、熱心にメモをとるなどしていました。

国際的な免疫学者である奥村康氏による講演「まじめは寿命を縮める、不良長寿のすずめ」と5人のパネリストによる「みんなの健康話室」誰にも聞けない健康の悩みを話し合おう」と題したパネルディスカッションの様をお伝えします。





## 「今、問われる健康長寿の常識と免疫力」

### 第一部 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

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 奥村 康 先生

吉木敬氏（座長） 奥村先生と私は1972年以来、40年以上の友達です。彼はいろいろな賞を貰っていらっしゃる本当の国際免疫学者です。国際的な基礎免疫の学会で、他の研究者たちに年間に最も論文を引用されたというISI引用最高栄誉賞も受賞しています。後進に大きな示唆を与える質の高い論文を数多く書いていらっしゃるということとです。では奥村先生よろしくお願ひします。

奥村康先生 21世紀は心の世紀と言われます。今日は、人の病気が心の動き、気の持ち方で、なんとでもなるのでは

ないか、というような事が今、一つ一つ解明されてきていることをお話したいと思います。心の動き、要するに脳みその動きで体がいりる支配される、考え方によって病気になる、ならなかったり、というような事が分子レベルで証明されるのが今世紀ではないかと言われているのです。

私の著書に『不良長寿』という本があります。東洋人には、韓国も日本も中国にも「不老長寿」という言葉がありません。ところがアメリカにもヨーロッパにもこの言葉は無いのです。そこらではアンチエイジングと言いまして、年に逆らうことを「不老」と言うので



## 奥村 康

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

1942年6月生まれ。1969年千葉大学医学部卒業後、1973年同大学院医学研究科修了、医学博士。米国スタンフォード大医学部、東京大学医学部を経て、1984年より順天堂大学免疫学教授、2000年より同大学医学部長。2008年4月より順天堂大学大学院アトピー疾患研究センター長。サプレッサーT細胞の発見者、ベルツ賞、高松宮奨励賞、安田医学奨励賞、ISI引用最高栄誉賞、日本医師会医学賞などを受賞。免疫学の国際的権威である。著書に『「まじめ」は寿命を縮める「不良長寿のすすめ」』（宝島社新書）、『腸の免疫を上げると健康になる』（アスコム）、『免疫力をグングンあげる「不良長寿生活」なまけものこそ長生きできる。』（徳間書店）、『免疫力アップがすべてのポイント！「健康常識」はウソだらけ』（ワック文庫）など。



としての女性ホルモン投与は許可されていません。ところが米国などでは早死にしたり構わないから若返らせてくれ、という方がたくさんいらっしゃるわけですね。というところで大変な量の女性ホルモンが使われております。女性ホルモンは若返る。

しかし不老短命なのです。もう一つ話題になっております不老のホルモンは、成長ホルモンです。これは体を大きくするだけじゃなくて、老化を止める働きを持つホルモンです。だったらこの成長ホルモンは、年を取った人に投与したら

は許可しておりません。ですが、その成長ホルモンに関しましては、たくさん使ったから早死にするというような副作用は報告されていません。ということで日本でも自分の体の成長ホルモンを出させるような薬が開発されています。やがて皆さんの手に届く日が来るのではないかと思いますけれど、そういう不老の医学も非常に盛んになってきております。

す。「長寿」というのは長生き、ロングライフと言い、この二つは全然関係ない言葉なのです。

世界で、一番初めに行われたアンチエイジングの治療は、更年期以後の女性に大量の女性ホルモンを投与したものでした。そうしますと女性が物凄く若返る。シワ、しみも少なくなるし、生理が戻ってきたりする。しかし女性ホルモンを大量に投与すると乳がんになる確率が100倍くらい上がるのです。ですから日本では若返りの治療法

どうかという実験が行われたわけですね。結果、みんな若返りました。成長ホルモンを打ちながら運動をすると、筋肉の中の脂も消えて非常に若々しい筋肉になってくることが分かったのです。海外でこれが一番使われているのは畜産業界です。米国・オーストラリアでは牛、豚が生まれた時にどかんと成長ホルモンを使っています。これも日本

今、非常に大きな疑問になっているのは、人の性格と寿命は関係あるのかというクエスチョンです。大昔、英国のある先生がされた実験を紹介してきます。人口の移動の少ないユーゴスラビアを舞台に、大雑把に性質を分けてどういう方がどのくらい生きるかを観察した結果が報告されています。すると家の長など、立場的な責任感が強い人は、一番寿命が短かったのです。長生きの人は、上手くいかない時には人のせいにしてしまう人でした。その次に長生きだったのは、Aで上手くいかなかったらBに乗り換えてしまう、浮気っぽい人。要するにいい加減なのが一番長生きする。まじめなのが早死にする。それは根っからの性格ではな



## 「今、問われる健康長寿の常識と免疫力」

くて立場や考え方によるものですね。だから私は『不良長寿』という本を書いたのです。

フィンランドでは昔から年金制度が発達していて、定年で会社をお辞めになってもらくらく飯を食べる。そのせいかお酒が好きな人が多いです。お酒に関連した病気が非常に多いので、寿命も短いわけですね。そこでフィンランドの厚生省が大々的な実験を行いました。40歳前後の男性を600人ずつ二つのグループに分け、片方には酒は飲みな、タバコを吸うな、一年に2回は医者に行けと徹底的に健康管理に介入した。もう片方の600人には酒はじゃんじゃん飲め、タバコも吸うだけ吸え、医者には絶対に行くなと。そして15年目に結果をまとめると、まじめグループの方は600人中17人くらい死んでいたのに対し、もう片方のグループはほとんど死んでいないという予想と違う結果が出たのです。

その時にいくつかのことが議論されました。まず一つはコレステロールの値を低く管理したことが本当に良かったのか。それからタバコや酒を禁じることもストイックなストレスになって、

免疫が下がったのではないかと考えられました。

実は寿命とコレステロールの値を見ますと、高ければ高いほど長生きなのです。トータルが260から280が一番長生き。低い人のほうが発ガン率が高いし、早死にが多いのです。ところがコレステロールは低いほうが体に良いと考えられ、コレステロールを下げる薬は年間6000億円くらい売られています。コレステロールは脳みそで30%作られて、脳みそで30%使われている。だからコレステロール値が高い人は脳の回転が早く、会話が面白い頭の良い人が多いのです。これを下げていきますと静かになってくる。特にLDLという値を下げますとちよつと鬱になります。コレ

ステロールで動脈硬化になるとよく言われますが、実際にはほとんど関係ございませんで、安心してコレステロールを高くすることが大事です。特に



お子さんのコレステロールはとにかく高くしておくのが非常に大事でございます。

次に免疫のお話です。免疫には馬鹿な面と利口な面があります。普通の風邪とかインフルエンザなどの小さなウイルスに関しては、免疫は非常に利口でして、インフルエンザが流行してもやがてすぐ、体に免疫が出来て抗体ができます。ですから例えば新型インフルエンザやサーズが流行しても、感染して一週間生かせてくれるような医療設備があれば必ず体の中に抗体、免疫ができるのです。一週間生かせるような設備がないところでは免疫が間に合わず死んでしまうのですね。

しかし免疫は小さなものには利口でも、大きなものには馬鹿でございまして、例えば結核菌って物凄く大きいんです。結核には免疫は全く効かない。けれども、こっちに対しては我々には抗生物質という非常に強力な武器があります。小さいものには免疫、大きなものには抗生物質という上手いやり口があるわけです。

もう一つ、アレルギーに対しても免疫は馬鹿なんです。免疫とアレルギー

— 北からの発信 —  
日本総合医学会第7回北海道大会



は全く裏腹のジキルとハイドみたいなものです。アレルギーには、命を脅かすものからまったく命と関係ないもの

まで、40種類くらいの病気が知られております。命に関係ない代表的なものは例えば花粉症ですね。でも幼稚園で



## 「今、問われる健康長寿の常識と免疫力」



スギ花粉症の子を探すのは難しいです。何故かと言いますと、幼稚園の子ってというのはアドレナリンの出が物凄くいいのです。アドレナリン、気合が入るとあんなもの吹っ飛んでいってしまい

ます。

アトピー性皮膚炎も死なないアレルギーの代表ですね。実はアトピー性皮膚炎になる一番の原因は石鹸です。我々の皮膚の上には脂、皮脂腺がのついで

ます。その脂がありますと、外から来る抗原のダメージを弾いてくれるのですが、この脂を取ってしまうのが石鹸なのです。赤ちゃんの時に石鹸でのごしごしやりますと表皮が剥がれます。脂ごとそこへダニ・カビを入れますとアトピー性皮膚炎になってしまいうわけです。さて今日一番お話したのは、ガンと免疫の話です。生物には老化遺伝子というのがあり、その解明が今進んでいます。老化遺伝子の働きを全部止めますと、人間は300歳くらいまで生きられるのではと考えられています。では人間は、何歳まで生きれば人間という

種族を地球上に残すことが出来るかという計算がございます。20歳で十分なのです。

人間がみんな20歳で死にますと、ガンになる前にみんな死んでしまうことになります。実はガンは長生きと深い関係があるのです。人間の体には1日に大体1兆個の細胞が新しく出来続けています。そのうち大体5000個が出来損ないの細胞で、これが長い時間をかけて集まって増えていくとやがてガンになるのです。

しかしその5000個の出来損ないがガンの塊になる前に、このガン細胞を殺してくれる細胞があります。ナチュラルキラー（NK）細胞。免疫に携わるリンパ球を100%としますと、20%くらいがこのNK細胞で、80%が免疫の本体です。この本体は、年をとっても非常に丈夫な強い軍隊です。その軍隊の周りにもう一つお巡りさんみたいな細胞がおりまして、それがNK細胞です。軍隊が寝ている時にこのお巡りさんだけで国の平和を守ってくれているのです。お巡りさんは軍隊といくつか違いがあります。まず年齢の影響を受ける。お年を召しますと、交



番の中で居眠りをするお巡りさんも出てきます。お巡りさんが居眠りしている間に外に出てきた不良少年、5000個の不良細胞が徒党を組んで増えちゃって、目を覚ました時には一つの塊になっている。それがガンの塊ですね。不良の時に徹底的に叩いておかないと駄目な訳です。だから発ガン率は年を取るにしたがって上がってきます。お年を召しても元気な方は皆NK活性が高いのです。だからNK活性を上げておくのが非常に大事なのです。

上がってこない。そのお母さんの隣に元気な動物を置いておくと、その元気の奴も一緒にNK活性が下がってしまうのです。ということ皆さんも暗い奴のそばにいたら絶対暗くなりますよ。うつるんです。何でうつるか。それが分子レベルで証明されるのが今世紀じゃないかと思っております。それから運動。NK活性を上げるためには、ちんたらちんたらした運動がいいです。これをやるとNKが上がっていく、下がりも少ないのです。とこ

もう一つの違いは日内変動と言いまして、NK活性は昼高くて夜低くなる。だから徹夜させたり、その反対をさせたりしてでたらめな生活をしているとNK活性は下がる傾向にあるのです。三番目に面白いのが、NK活性は精神的な影響を物凄く受けやすいということです。悲しいことがある、ネガティブなストレスを受けるとどんと下がります。動物実験では子育てをしている動物から子供をとっちゃう。そうしますと母親のNK活性はどすと下がってしばらく

ろが激しい息切れをするような運動をさせますと、その時は物凄く上がりますが運動が終わると元あったところよりも下がってしまい、その時に風邪を引いたりしてしまいます。お年よりはNK活性が低めの人が多いです。これを上げる一番簡単な方法は、声を出してげらげら笑うことです。でも、「今からNKを上げるために落語に行きますよ」などと予告をしないと上がらないのです。今日みたいに全く知らないで来て、げらげら笑っている時に皆さんの血液を取ると絶対上がっているはずですよ。最初から今日はNKを調べますって言うのと絶対もう上がらない。予告もせずにげらげら笑わせるのが一番いいのです。げらげら笑うことは、頭を真っ白にすることです。笑っている時に何か考えている人はいませんね。頭を白くすることが大事なのです。ということとは頭を白くするような打ち込める趣味を持つ、自分の好きなことに没頭するのでもいいんじゃないでしょうか。それから笑うっていうのは呼吸をしますよね。結構体が動く。軽度の運動になりますね。それがNKを上げるの



「今、問われる健康長寿の常識と免疫力」

にいいのではないか、という見解もございませう。あとはストレスをためないこと。実はストレス解消が一番良いのは人の悪口を言うことです。皆さんも人の悪口を言いあえる親友がいるといいですね。まじめな人が早死にするのは、悪口が言える相手が周りにいないからでは、なんて想像もしておりますけれども。私はいっぱい悪口を言える奴がいるものですから。

さて最後に腸の話をして頂きたいと思ひます。腸は、免疫の細胞がたくさん詰まっているところなんです。ウンチが一番理想的なのは赤ちゃんのウンチです。赤ちゃんのウンチはご存知のように甘酸っぱくてあんまり臭くありません。何故かと言いますと、赤ちゃんのウンチは乳酸菌だらけなんです。皆さんくらしいの年になるとクレブシエラやウエルシユなどのいわゆる悪玉菌が増えてくる。それが臭いのです。腸の動きが早くなるとお腹が痛い、動きが悪いと便秘する。皆さんが腸の調子を整えたいければ、一番簡単なのは大量の乳酸菌を入れることです。ヨーグルトを食べる。そうすると腸がスムーズに動きまゐります。腸の調子が良くなると、腸から

人を快活にするホルモン、セロトニンが出てきます。腸の調子がいいと人は機嫌がいいのです。機嫌がいいとまたNK活性が上がる。ということで腸もNK活性と一次的、二次的に関係しているわけですね。

皆さんも一日のうち嫌なことがあったり、嫌な人と会ったり、ちょっとした心配事や、どんどんNK活性が下がるといふことを覚えておいてください。そしてそれを翌日にキャリーオーバーしないうことが非常に大事です。とにかく今日のうちに人の悪口を言うのでも何でもいいので発散して処分して、あくる日に持ち越さない。そういう人間関係が物凄く

大事でございます。大事なのは薬じゃない、一番大事なのは人間関係でございますという話でした。ありがとうございました。



# 誰にも聞けない 健康の悩みを話し合おう

## 〈司会〉

学校法人 池上学園 理事長 池上 公介 氏

## 〈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〉

北海道柔道整復師会 名誉会長・光星整骨院 院長 沢田 守 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  
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  
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 吉木 敬 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 奥村 康 氏

池上公介氏（司会） それではただいまからパネルディスカッションを始めます。コーディネーターの村松先生よろしくお願ひします。

村松弘康氏 まず皆さんにご発言いただき、その後で会場からの質問にお答えいただきます。最初に沢田先生お願ひいたします。

沢田守氏 今日は、人生は一回きりですから長生きをしたい。しかし、ただ長生きしたのでは意味がない。健康で幸せに長生きをするための心得をお話し

したいと思います。日本は女性が86歳で世界一、男性は79歳の長寿国です。WHOでは、それは日本古来の伝統的な低脂肪食、いわゆる日本食を食べていたことと、医療の発達による乳幼児の死亡率の低下が大きな要因としています。

今、TPPが問題になっていますが、私はPPKを問題にしております。ピンピンコロリ。ピンピンしていてコロリと死にたいということです。長生きの第1箇条は腹8分にして胃腸に負担をかけないこと。第2箇条は好き嫌いせず何でも食べる。第3によく笑う、



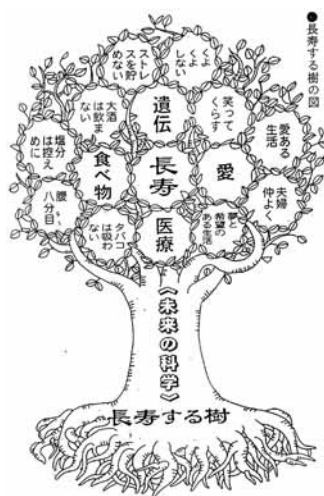
## 村松 弘康

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本部長代行、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。

よく噛む。噛むことによって脳に刺激がいき、認知症にもならないということです。4番目は塩分・糖分は控えめに、愛情は濃い目に、そういう食生活

# 「今、問われる健康長寿の常識と免疫力」



をして頂きたい。第5箇条は、心を穏やかにしてよくよしいこと。長生きする人とはとにかく笑いがある。第6箇条、短気は起こさず、いつも笑顔で暮らすこと。第7箇条、風邪は万病の元。死因の一番目がガン、その次が心臓。前は脳疾患が第三位だっ

たのですが、今は風邪から肺炎で亡くなる方が第三位です。第8箇条は、冬のお風呂の回数を減らせという事です。風呂で亡くなる人が冬の間は倍増します。9箇条は散歩と体操を毎日やること。その間に深呼吸をすることが大事です。第10箇条はいつまでも夢と



## 沢田 守

北海道柔道整復師会 名誉会長・光星整骨院 院長

昭和16年北海道美瑛町出身。公益社団法人日本柔道整復師会相談役。公益社団法人北海道柔道整復師会名誉会長。平成3北海道知事表彰（北海道社会貢献賞）、平成5年厚生大臣表彰（地域医療功労）、平成10年藍綬褒章、平成11年労働大臣表彰（医療功労）、平成24年旭日双光章を受賞。「治療は親切丁寧にして、お大事にどうぞの心」「治療させていただきますの心」「患者さんの心に伝わる治療」の三つの心を大切に日々患者さんに負担の少ない治療を提供。著書に「長寿する樹（長寿の秘訣）」「大往生したい人 この指にとまれ」「ススキノ漫遊記」など。

希望と青春を失わないこと。長寿の双子で有名だった金さん銀さんの金さんにお会いしたことがあるのですが、これらすべてに当てはまりました。第11箇条は快食、快眠、快便です。トイレで力まないでくださいよ。それで頭の血管が切れて死ぬ人が年間何千人もいるんです。それからストレスを溜めないこと。それが第12箇条です。最後に、夫婦仲良く、家族や友人を大切に暮らすことが長生きをする13箇条です。ぜひこの13箇条をトイレに飾って毎日眺めて、健康で幸せに長生きして頂きたいと思えます。ありがとうございます。

村松氏 続いて星澤先生お願いします。

星澤幸子氏 最近、情報が多すぎますね。タバコは駄目だ、いや吸ったほうがいい。酒は飲むな、思いつきり飲み。水は飲むな、3リットル飲みなさい。あらゆる本が出ております。どっちがいいのだろうって迷いますよね。実験をしてみると良いと思います。良さそうなことを真似して自分に合うかどうか、2週間くらいやったら分かります。朝が快調に出ると、昨日食べたものが良かったということです。体重も落ちますのでそれが自分に合っていると分かる。それが本当に気持ちいいのかとい





うことを自分の体に聞きながら、一つ一つ試していただいたいと思います。

一番頼りになると思うのは、私たちの先祖がしてきた生活スタイルです。

少なくとも食べ方について、私は先祖代々の日本食を信じております。昨年3月に、日本食を世界無形文化遺産に登録してもらおうようユネスコに申請が出されております。(2013年12月4日ユネスコ無形文化遺産に和食の登録が決定しました。)その素晴らしい文化の日本食とは、やはりご飯と味噌汁です。

私が皆さんにお薦めしているのは、

私の開発した発酵玄米という食べ方です。玄米が大変であれば五分付米でも結構です。北海道産の玄米と黒千石と昆布と塩でつくり、ジャーの中に入れておいて、少なくなっただけと思ったらまた新しいのを足して、ずっと保温状態にしておくのです。そうすると玄米

## 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。



の酵素がたくさん増えて大変消化吸収の良いものになります。玄米は炊きたてでは、デトックス効果が強すぎますし、消化が悪いので3日間置いておいて、4日目から食べ始めるといいですね。次に味噌汁です。私は簡単な味噌汁の作り方をご提案申し上げております。

まず味噌を大匙1杯弱お椀に入れて、鮭節や鰹節を細かく入れ、ちょっと残ったきんぴらを数本、海苔のしけたのがあったわね、みたいな感じで入れていただいで、お湯を注いだらこれで味噌汁でございます。鍋で仕立てる必要はございません。ということでご飯と味噌汁。これが日本人の原点でございます。

村松氏 伊藤先生お願いします。

伊藤一輔氏 笑う門には福来たる。ストレス社会といわれる現代社会の中で、笑いと健康、笑いと疾病の関係が注目されています。

約20年前、市民参加型の笑い学会が創設され、その北海道支部として「北海道笑ってもいいんでない会」が立ち上げられました。心から声を出して笑うのは人間だけです。何故人間は笑う生命体になったのか。まず、人間は一人で生きられないので社会で生きるために笑いを獲得したのが一つの役目。そしてもう一つ、健康に生きるために笑うように進化したことがいろいろなデータから分かってきました。大阪大学の調査で、生活を楽しくしている人を1とすると、楽しんでいない人は、脳卒中・心臓病などの循環器疾患リスク

# 「今、問われる健康長寿の常識と免疫力」



**笑 方 箋**  
1回1分間の笑い 1日5回  
(起床時 毎食後 就眼前)

註：笑いたくないときは、鏡にむかっただけの作り笑いでも可。  
口角を斜め上外側に引き上げる。


または、「〇〇好きー！」、  
「ひいー、ふうー、みいー」と言うのも可。

国立函館病院 医師 伊藤一輔



ストレス解消のおまじなえ！  
by 伊藤一輔

“逆らわず  
いつも笑顔で従わず！”



(サラリーマン川柳)

が1・6倍も高いという結果が出ました。社会的・心理的ストレスが、精神鬱や循環器疾患に深く関わっているのです。

笑いはポジティブな感情の一つで、人生を楽しむことと密接に関係しています。そこで笑い学会では、漫才や落語を聴かせて笑わせる実験を行いました。そうしますとナチュラルキラー細胞が3時間笑っただけで上がるということが証明されました。痛みや炎症を軽減させることも判明しました。また、落語を聞いた前後で脳波を調べますと、リラックスした時に出るα波とβ波が両方とも出ていました。

ヒポクラテスは、私たち人間の体の中にはたくさんのお医者さんがいて、高いものは下げる、低いものは上げる恒常性があると言いました。そうした体内の薬を働かせるのがとても大切だと思ふのです。ほぼ毎日笑う人を1とすると、笑いの少ない人は糖尿病リスクが1・5倍も高くなり、ストレス自覚率、鬱の調査でも大きな差が出ています。笑うことで認知症のリスクも下がります。ストレス解消がとても大切です。サラリーマン川柳にありました。「逆らわずいつも笑顔で従わず」。これはとても健康にいいなと思っております。ありがとうございました。

## 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

1974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管圧研究所、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、笑い与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。



村松氏 最後に吉木先生お願いします。

吉木敬氏 大腸には、糞便1g当たり約

1兆個といふすごい数の腸内細菌が常在しています。腸内細菌叢の組成はもろろん個体差があります。赤ちゃんの細菌叢は、一番乳酸菌が多くていい状

態なのだけれど、年をとりますと、その組成が変わるわけでありませう。

1950年代以降嫌気性菌バイオ技術によって大腸の細菌を培養、分離して、解析することが出来るようになりました。最近では培養出来ない細菌についても分子生物学的解析が可能になり、いろいろな新しいことが分かってきました。腸内細菌叢の細菌が酸性化しますと腐敗物質が増え、発ガンを起こすことや、大腸疾患の原因になる可能性があります。伝統的な日本食を摂取すると、ビフィズス菌やバクテロイデス、コリンセラなどの良い菌種が優勢に検出されることが実証されていますが、高脂肪食を常時摂取すると、ビフィズス菌やコリンセラが減り、悪玉菌の比率が上がることが報告されています。

大事なのは腸内細菌叢を改善して、宿主に有益な作用をもたらすプロバイオティクスをとることです。プロバイオティクスとは、体の健康増進効果が期待できる生きた微生物菌体、あるいは生きた微生物を含む食品のことです。便性を改善し、腸管内細菌叢のバランス改善及び腸管内の腐敗物質の低下などに有効な効果を示すこと、病原性細菌の抑制作用を有し、食品として摂っても安全性が高く、摂取、飲用が容易

であること。費用が安価であることと、いう条件があると思います。プロバイオティクスとして世界各国で用いられているのは、乳酸菌、ビフィズス菌などです。

腸内細菌叢の組成は個体個体で大きく異なっていますし、自分だけのマイ腸内細菌叢を持っています。腸内細菌叢の組成は年齢や食事の内容、体調の変化によって絶えず変化します。痩せたマウスから腸内細菌を抽出して肥満マウスに注入すると、肥満マウスは痩せ、逆に肥満マウスの腸内細菌を痩せたマウスに注入すると肥満になっていくという報告もあります。ごく近い将来、自分の細菌叢を調べることができるようになります。ビフィズス菌、乳酸菌などの善玉菌が豊富な健康なマイ細菌叢を維持したいものです。

村松氏 皆さん有難うございました。さて続いて会場からの質問にお答えいただきます。まずアトピーでステロイド治療をされている方から、石鹸を使わないでアトピーを治せますかという質問と、動物アレルギーですが気合で治るでしょうかという質問です。

奥村氏 アトピーはそのアトピーのタイプを見ないと、ここで画一的な答えは

## 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、日本リウマチ学会名誉会員。



しないほうがいいと思います。しかしステロイド以外で非常によく効く薬もありません。動物アレルギーはアレルギーの抗原がものすごい量で入ってくるので、気合で止めるといふふうにはい



# 「今、問われる健康長寿の常識と免疫力」



「100歳を目指して健康で頑張ろう」と閉会の挨拶をされた  
日本総合医学会北海道総支部 理事 内藤クリニック院長 内藤貴文先生

村松氏 血圧が高く上が160下が100で、降圧剤をずっと飲み続けているのですが不安です。

伊藤氏 血圧に関しては、血圧値ばかりではなくて合併症とか、他の危険因子

とか何かに基づいて血圧が高いのかどうかで違います。それからどこで計った血圧か。診察時に計ったか、家庭血圧で朝、あるいは寝る前に計ったか、それを今かかっている先生と相談して決めてほしいと思います。

村松氏 冬はお風呂を減らしたほうがいいと言われましたが、風邪をひかない方法があれば教えてください。

奥村氏 特に熱いお風呂に入りますとNKはがばつと上がります。それから、寒いところに出た時にどんと下がるために風邪を引くのです。入るなら温めのお湯



100歳を過ぎても現役でお仕事をされている石林清氏 知床旅情の歌唱も披露されました。

に入って、出た時に寒くなければ冬でも変動がありません。

村松氏 70代にふさわしい運動を知りたいという質問です。

奥村氏 NK免疫を適当に上げるためには、ホルモンが全部出切った夕方に、ちんたらちんたら運動をすることです。激しい運動は絶対にしないでください。

池上氏 ここで、会場に100歳で現役の石林清先生がいらっしゃいますのでご紹介いたします。100歳、現役でいらっしゃって。実際に100歳でいろいろお仕事もしていらっしゃる一番の秘訣は何でしょう。

石林清氏 年をとったと思わないことですね。「俺はまだ若いんだ、まだ生きるぞ」と。「一緒にやろうや」ということですね。

池上氏 凄いでしょ、100歳でこうやってきちっとしていらっしゃるわけです。これをもちましてパネルディスカッションを終了とさせていただきます。



# ダイエット・快便・美肌 免疫力アップの強い味方



一般財団法人 食と健康財団 管理栄養士 遠藤 美貴

## 大注目！乳酸菌

食と健康財団が後援した日本総合医学会第7回北海道大会でも話題になった乳酸菌。

乳酸菌とは糖類を分解して乳酸を作り出す細菌で、その種類は200以上にもなります。動物の体内に存在し発酵食品の製造にも使用されていますし、人間の腸内にも多くの乳酸菌が棲みついています。

「乳」と聞くとヨーグルトやチーズなどの乳製品にのみ含まれていると思いきや最近では植物性乳酸菌を使用した飲料やサプリメントなども商品化され、ますます注目度が高まっています。

## 乳酸菌の多機能効果！

乳酸菌が注目される理由は、便秘の予防、美肌効果、コレステロールの低下、がんの予防、貧血の予防、肝機能の向上、歯周病の予防など、多くの効果が期待されているところにあります。最近では、痩せたマウスの腸内細菌を肥満マ

ウスに注入すると、肥満マウスが痩せたという実験結果もあり、ダイエット効果も期待されています。

また、日本総合医学会第7回大会で世界的免疫学者の奥村康先生もお話されていましたが腸の調子が良くなると、腸から人を快活にするセロトニンというホルモンが出るとのこと。つまり、腸の調子をよくすると人は機嫌が良くなりそれらもまた免疫力の向上につながるということです。

こんなにとくさんの健康機能があるならば、早速取り入れてみたいと思いませんか？

## 意外？な乳酸菌のとり方

実は、特別なことをしなくても私たちは普段の食生活の中から乳酸菌をとることができています。

乳酸菌が含まれる主な食品の中には、味噌、醤油、ぬか漬けなどがあり、昔ながらの日本食は乳酸菌を含む食品の宝庫なのです。

チーズやヨーグルトにも乳酸菌は多く含まれているのですが、欧

米型の食事に比べ、日本食には食物繊維が多く含まれており、この食物繊維は、腸内細菌の発酵を受け、乳酸菌を増やすことが知られています。

手軽な飲料やサプリメントもいろいろですが、乳酸菌を含む飲料には砂糖が多く含まれているものもあり、カロリーオーバーにつながる可能性がありますし、乳酸菌入りサプリメントをとっているからといって普段の食生活がおろそかになってしまったりは、せっかくの乳酸菌がもつたいたないことになってしまいますね。

味噌汁1杯、漬物1切れにも乳酸菌は含まれています。普段からの心がけで乳酸菌がとりやすくなりますから、昔ながらの日本食をこれからも大切にしていきたいものですね。

次ページのマイクッキングでは、味噌を使った料理を紹介しています。応用が利く味噌だれなので、レパートリーに加えてみてはいかがでしょうか？



簡単味噌だれと  
白身魚の味噌漬け焼き



白身魚の味噌漬け焼き

簡単味噌だれ

■材料(作りやすい分量)

- 味噌……………200g
- みりん……………100cc
- 酒……………50cc
- きび砂糖……………大さじ2

■作り方

- 1、鍋に全ての材料を入れて、火にかける。
- 2、ふつふつしてきたら弱火にし、鍋底が焦げないようにへらで時々混ぜながら、15分から20分ほど煮詰める。

《ポイント》

大きめの鍋を使うとコンロが汚れなくてよい。  
保存容器に入れて、冷めたら冷蔵庫に入れる。1ヶ月間は保存可能。  
炒めものの調味料として、酢を加えて酢味噌和えにするなど幅広く使えます。

■材料(2人分)

- 白身魚の切り身……………2切れ
- 簡単味噌だれ……………大さじ2

■作り方

- 1、魚に塩をしてキッチンペーパーに包み、1時間ほど、冷蔵庫に置く。
- 2、ラップを広げて、味噌だれを大さじ1杯分塗り広げる。冷蔵庫から魚を出してキッチンペーパーを取り、味噌だれの上に乗せる。
- 3、残りの味噌だれを魚の上に塗って、ラップで包む。
- 4、冷蔵庫に一晚置いて、味噌だれを拭い、魚焼きグリルで焼く。

《ポイント》

すぐに魚に味噌を塗ってもよいが、キッチンペーパーで余分な水分を吸収することで味がしみやすくなる。  
味噌を拭かないと焦げやすくなるので注意。アルミホイルを敷けば、フライパンでも焼ける。  
白身魚は、タラ、スズキ、ホッケ、カレイ、サケなどお好みのもので。

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。

※期間はご入金の日より1年間とします。

・「食と健康通信」の発行

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



# さあ、人生100年時代 日本を元気に若さで挑戦

日時

2014 4/13(日) 開演/午後1時30分  
開場 午後1時 閉会 午後4時30分

会場

札幌グランドホテル 2階 グランドホール  
札幌市中央区北1西4 ☎011-261-3311

入場無料

定員900名

## 第1部 基調講演

病気になりたくないし、病院通いもしたくない  
若くいたいし、若返りたい

白澤卓二先生、教えてください！

アンチエイジング

## 食と生活習慣 健康長寿の新知识

80歳、エベレスト登頂に成功 プロスキーヤー・三浦雄一郎氏の主治医

順天堂大学大学院研究科・加齢制御医学講座 教授 白澤 卓二 氏



photo by SEBUN CREATIVE

ファーストレディは語る

## 日本の未来のために 今、私たちができること

— 耕して、食と健康づくり、そして —

## 第2部 特別講演

内閣総理大臣 安倍晋三 首相夫人 安倍 昭恵 氏

お問い合わせ先／一般財団法人 食と健康財団 (岩崎・遠藤)  
電話 011-736-3000 FAX 011-736-3003

## 編集後記

当財団 故岩崎輝明理事長突然の逝去をこの度の「輝」でお伝えすることは痛恨の極みであります。

時まさに、日本食がユネスコ無形文化遺産に登録され、今こそ日本食をはじめ食生活の改善や未病の克服などの啓発活動をしてきた当財団のフィロソフィーがその真価を評価されようとする矢先のことでありました。

また、昨年は、伊勢神宮は20年に一度の式年遷宮、そして出雲大社は60年に一度の大遷宮でした。

表紙は伊勢神宮の外宮、正式名称は豊受大神宮、祀られている豊受大神は天照大御神に食事差し上げる役目をお持ちで、衣食住の守護神。1500年たった今も毎日朝夕にお供えするお祭が行われています。

三種の神器の他に「わが高天原の稲穂を委ねよう」と天照大御神は孫にあたる三ギの命に稲を手渡されたのであります。日本人はお米を食べて生きてゆき、国を豊かにしなさいという願いであったのです。弥生時代あたりから稲作がおこなわれていて、国策として推進されてきたことが神話の中からも読みとることができるといわれています。

さて、日本総合医学会第7回北海道大会は「今、問われる健康長寿の常識と免疫力」をテーマに、「健康常識はウソだらけ」、「やっではない健康法」などの著者で免疫の世界的権威、奥村康先生から切れ味よいお話を熱烈に語っていただきました。日本食の世界無形文化遺産、なかなかその源であるお米の意義の再考、食養生、免疫はともに関係深く、そして食生活の改善は今日地球の喫緊の課題であります。

当財団は今後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

12月20日付で当財団管理栄養士の杉山美和さんが退職されました。後任に遠藤美貴さんが勤務することになりました。前任者同様、よろしくお願いいたします。

就任 遠藤 美貴(管理栄養士)  
退任 杉山 美和(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。