

輝

かがやき

No.44
Jul.25.2015

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/株式会社アイワード イラストレーター/櫻井裕美



第21回食と文化フォーラム

未来を創れ

健康づくりと栄光へのジャンプ

健康情報(本当のアンチエイジングフードとは?)

マイクッキング

安心、安全、健康、

生きていくもの全ての共通課題

一般財団法人 食と健康財団 理事長 道見 重信

当財団の平成27年度事業は理事会、評議員会の決議を得て、4月12日の「食と文化フォーラム」の開催をもってスタート致しました。

今年には①食の安全と健康相談受託事業 ②「食と健康」元氣ツアー ③広報活動 ④食の安心、安全、健康に関する調査 ⑤フォーラムの開催など、厳しい財源のなかでも国民、道民の食の安全、健康のために活動してまいります。特にフォーラムは参加希望者が多く、



今年4月のフォーラムでは900人の定員に対し、1700人余りの参加申し込みを頂き、残念ながら多くの方々のご希望を叶えることができませんでした。理事会に於いても参加希望が叶えられるように検討工夫をすべくと提起があり、今後、会場設定も含め検討してまいります。

今年9月5日に大阪朝日生命館に於いて、食品の安全に関しての第一人者である小若順一氏（NPO法人食品と暮らしの安全基金代表）の講演を準備しております。

さて、今回のフォーラムでは40年にわたり産婦人科の医師として4000人も及ぶ妊婦さん、子供を診察、健康アドバイスをしてこられた元三重県桑名市民病院副院長で、現在、全国で講演活動をされておられる中山尚夫氏に基調講演をお願いしました。多くの妊婦さんを診て

きた経験から、現在の食生活の欧米化が、いかに妊婦さんと子供の健康に悪影響を及ぼしているかを具体的にお話しされました。特に強調されておられたのは妊婦さんにパン、牛乳、肉をやめて、玄米食を中心にした魚介類を取るように指導してこられたこと。女性ホルモンを取り過ぎると排卵が起きなくなったり、肉ばかり多量に食べていると精子の数が減ることです。輸入肉などは肉質を柔らかくするために多量の女性ホルモンを入れてあるものもあるので注意してほしいとのこと。

近年は不妊がすごく増えているとのことですが、不妊治療に当たる際には、まずこのような食事を止めさせて玄米、野菜、海藻を食べるよう指導したら子供を授かる例がすごく増えたと報告されました。また欧米人と日本人では食物の陰陽

のバランスからくる食事の在り方、和食の歴史の背景などをお話しされ、今こそ米の文化に戻って日本人の心を養ってほしい、と訴えられました。

現在、不妊、奇形児現象は社会問題化されています。少子高齢化のなか安心、安全な食により日本の和食文化を取り戻し、これらの社会問題の増大を防ぎ、解決するため国民に訴えていかなければなりません。このことはフォーラムにご参加くださった方々の協力なしには、運動として広がっていきません。財団と共にまず家庭から努力していきましょう。

今回は特別ゲストとしてワールドカップ最年長優勝、冬季五輪スキージャンプ最年長メダリスト、冬季五輪7大会連続出場の3つのギネス世界記録に認定されているレジェンドこと、葛西紀明氏による講演がありました。小さい頃は体が弱かったので親が何かスポーツをとのことでクロスカントリーを始め、スキー場の横にジャンプ台があり、友人に誘われて始めたのがジャンプのきっかけとなったとのことです。

しかし貧乏でスキー用具を揃えることが出来ない環境ながら、恵まれた素質を

見出され、少年期には岡部孝信選手のお下がりをもって競技を続け、小・中学校時代はほぼ負けなしの選手でした。

しかし、オリンピック選手としてスランプ、妹の難病、母親が火事によって大やけどを負い、闘病生活を送つての死去など苦難の連続。何とか妹、母親に金メダルを見せたいとの願いも叶えることはできませんでした。また、自国開催の長野オリンピックでは金メダリストの4人に入らず悔しい思いをしました。挫折のなかフィンランドのコーチについてのゼロからのスタートがジャンプ人生を変え、どんどん成績が上がってきたといいます。

他から見ると順風満帆なジャンパー人生のように見えますが、どん底からの努力と信念、目標を持ち続け勝ち取った栄光であったのです。現在もモチベーションが下がらないのは知人、友人、家族、会社の支えがあればこそその感謝と負けたくないという強い信念、そして何よりもジャンプが好きで一度も辞めたいと思つたことがないとのことでした。

今回の講師お二人は分野こそ違ついても、中山尚夫医師は健康な親子のため日本の米文化を戻すという信念、葛西紀

明選手も、努力また感謝の念でお世話になった方々の為に、子供の夢のため50歳を超えても現役で、金メダルをとりたいとの信念を持ち、人生の目標に向かって努力されていることに感銘を受けました。当財団ではこれからも感動の講師をお招きし、財団の目的である食品の安全、安心、健康を通して国民、道民のお役に立てることがひいては日本国家の健全発展に繋がることと確信します。

道見 重信

一般財団法人 食と健康財団 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。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。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、北海道議会議員に出馬し当選。2011年再選。2015年、北海道議会議員を引退。1987年(株)玄米酵素に常勤役員として入社し、1992年、専務取締役就任。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 理事長。



一般財団法人食と健康財団の平成27年度理事会・評議員会が5月11日(月)に京王プラザホテルで開催されました。

冒頭、道見重信理事長から、「4月12日に開催した第21回食と文化フォーラムは、今年も入場できない人が多数いたが、財団のフォーラムも定着してきた証しとして受け止めたい。全国の賛助会員の協力を得て、厳しい財政の中で運営できていることに感謝し、期待に応える事業を展開していきたい。」との挨拶がありました。その後、議事に入り、平成26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可決されました。

平成27年度 事業計画

基本方針

- 1 当財団は昨年8月で創立21周年目を迎えました。
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、公益法人制度改革関連三法により、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。
- 2 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27年度は食生活の改善と健康長寿、未病、運動など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たい。

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書籍・資料を収集し、調査研究して相談業務・各種フォーラム及び情報誌発行など各種財団事業の推進に活用します。また、各種の講演会等に参加し情報収集します。

2 広報活動

(1) 会報の発刊

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、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回程度発行します。

内容は各種フォーラム・大会の情報発信、管理栄養士からの健康情報提供、自然食料理教室・マイクッキングなど。

賛助会員、大学・短大、官庁、市町村教育委員会などの関係者に無料で配布します。

(2) 「食と健康通信」など食と健康に関する情報紙の発刊

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、タイムリーな各種情報をわかりやすい冊子にまとめて発刊します。

専門知識を有する研究者、専門講師、管理栄養士、医師、教育者、料理研究家等有識者からの情報を掲載します。

(3) マスメディアの活用

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、①ホームページで引き続き財団の事業活動内容の広報・啓発活動を実施し、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ます。

②第21回食と文化フォーラムの講演内容を5月上旬に毎日新聞に、また各種雑誌にも掲載します。

③その他財団の関係する事業については、各マスメディアをとおして広報いたします。

④これまでラジオ番組で食生活の改善を啓発してきましたが、今年度も企画いたします。

(4) 普及啓発事業—賛助会員の拡大

現下の経済状況にあって、賛助会員の入会・更新が低迷して、財団の運営が厳しい状況にあります。

賛助会員の入会増加、更新の増加など会員の拡大を図ってまいります。

「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、財団の賛助会員の入会及び更新、会費納入に遅滞している会員のフォローも図ります。

3 シンポジウム等の開催

(1) 「食と文化フォーラム」の開催

平成27年度当該フォーラムは毎日新聞社と共催して21年目、第21回目のフォーラムとなります。

テーマは「未来を創れ 健康づくりと栄光へのジャンプ」

(フォーラムの概要)

日時 平成27年4月12日(日)午後1時30分開演
会場 札幌グランドホテル 無料

第1部 講演

演目 **なんでもありの食の世界**
輝く生命と医師がすすめる食とは
今だからこそ 伝えなければならないこと
教えてほしいこと

元桑名市民病院副院長・産婦人科長
現市立伊勢総合病院 医師 中山尚夫 氏

第2部 講演

演目 **飛べ あの空を、永遠のレジェンド** 葛西
今、語る
限界への挑戦の秘訣、
精神力と肉体改造そして愛の物語
サッポロ・オリンピック招致への夢を乗せ
あなたに贈るこれからの人生のメッセージ
ソチ五輪個人ラージヒル銀、団体銅メダリスト
土屋ホームスキー部 監督兼選手 葛西紀明 氏

フォーラムの要旨は5月の毎日新聞の紙面に掲載し、また広報誌にも掲載し賛助会員を中心に配付します。

(2) 各種食育事業の実施

食養・予防医療・地域医療などに係わる健康・医療に関する事業を後援・共催などして他団体と連携して実施していきます。

(3) 講習会・研修会等の活動

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「食と健康フォーラム」などの講演会・研修会等を各地域で開催しており、本年は、大阪市で開催します。

日時 平成27年9月5日(土)午後1時30分開演
会場 大阪朝日生命館(8階 朝日生命ホール)

入場料 1,000円

講師 第1部 基調講演 食事道と日本の米文化
一般財団法人食と健康財団 理事長 道見重信 氏
第2部 特別講演 知られざる現代食の危険性
食品と暮らしの安全基金代表 小若順一 氏
第3部 トークセッション
道見重信氏×小若順一氏×室谷真由美氏

(4) 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、①食に関する健康講座、②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、次のとおり実施します。

春の部は6月26日(金)イチゴ狩り、初夏の健康ツアー

秋の部は9月30日(水)収穫感謝祭を洞爺の農園で予定しています。

秋の部は収穫祭も同日に実施します。洞爺健康館での温泉を楽しんでいた

参加者はそれぞれ40名。初めての方にも参加を誘いかけていきます。

(5) 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あるいは広報誌などでクッキング情報を発信していきます。

また他団体の食養セミナー等の料理教室に参加します。

4 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病気の予防及び健康の増進に寄与することを目的としフリーダイヤルをはじめ様々な機会を活用して、食品の安全性・栄養や健康相談をとおして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。企業、団体等からの委託業務の実施もいたします。

『未来を創れ 健康づくりと栄光へのジャンプ』

第21回食と文化フォーラム

『未来を創れ

健康づくりと栄光へのジャンプ』

第21回食と文化フォーラム「未来を創れ健康づくりと栄光へのジャンプ」(毎日新聞社、一般財団法人食と健康財団共催)が4月12日、札幌グランドホテルで開催されました。当日の参加者は1000人を超え、急ぎよ第2会場も用意するほどの盛況となりました。

財団の道見重信理事長の挨拶のあと、第1部では食のアドバイスを柱とした漢方外来診療にあたっている中山尚夫医師が「なんでもありの食の世界輝く生命と医師がすすめる食とは」と題して基調講演を行いました。

道見理事長挨拶

本日は多数のご来場ありがとうございます。今年は募集開始からわずか2週間で1700人ものご応募があり、ご来場いただけない方も大勢いらっしゃいました。

基調講演をお願いした中山先生は、4000人もの妊婦さんに食のアドバイスを通して健康なお子さんを授かるようにご指導してこられました。今日も正しい食についてのお話をしていただきますので、ぜひ皆さんにも実践していただきたいと思えます。

葛西選手は皆さんよくご存知ですね。これだけの精神力がどこからきているのか、そしてどこまでスポーツ年齢を伸ばしていけるのか、その秘訣をうかがうのが楽しみです。

また会場には、北海道銀行フォールティウス(カーリング女子日本代表)のメンバーもプライベートで葛西選手のお話を聞きたいといらっしやっています。ありがとうございます。

このフォーラムも21回目。昨年20回の節目の年を迎え、今年がまた新たなスタートの年となります。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。



今だからこそ伝えなければならぬこと 教えてほしいこと

なんでもありの食の世界

輝く生命と医師が すすめる食とは

元 桑名市民病院（副院長・産婦人科医長）・現 市立伊勢総合病院 医師 中山 尚夫氏

こんにちは。今日は食の怖い話をいたします。私の話を聞いたら、皆さん怖くなって明日から食べるものがなくなってしまうかもしれませんよ。

今朝、私はホテルのバイキングで皆さんが何を食べているのか観察していました。朝から牛乳、パン、フルーツを食べている人が多かったです。どういうものを食べているかは、必ずその人の顔と体に出ます。老化はまず顔、それからお尻や姿勢などの体形に表れます。

カロリーより質で

現代は、食事を質ではなくカロリーで計算して食べている人が多いですね。でも食事は人生のすべてを決める

ほど大切なものです。いつでも質を考えて食べることを心がけてください。

そして毎日、便を見ながら自分の腸と会話をしてほしいと思います。私たちの腸の中には1000種類もの細菌がいて、善玉菌、悪玉菌、どちらにもなる日和見菌がいます。それらが共存してエネルギーや酵素をつくっているのです。腸内細菌を良い状態に保つことが健康にとっても大切です。大便是大きな便り、便所はその便りを受け取る所です。便は必ず1日1度以上はしてください。本当は、毎食後3回出すのが理想的ですね。5〜6日も溜め込んでいる人もいますが、便は体内で毒素を発生し、腸の状態を悪くするので大変危険です。当然、お腹の中の子供に

中山 尚夫（なかやま・ひさお）

元 桑名市民病院（副院長・産婦人科医長）・現 市立伊勢総合病院 医師

1940年三重県四日市市生まれ。桑名市在住、75歳。1964年三重県立大学医学部（現在の三重大学医学部）卒業。

1969年より桑名市民病院・産婦人科に36年勤務。この間、1975年より桑名市民病院産婦人科医長、産婦人科部長、1990年より同病院副院長、診療部長を歴任。在任中、特に食事指導に重点をおいて妊婦や患者の診療に当たる。また在職中より、心と行動に主眼をおいた性教育講演活動を行い、2005年退職後も各地で性教育や健康に生きるための食事のあり方・食養生について講演活動を行う。

現在、市立伊勢総合病院において食事指導を中心とした漢方外来診療にあたる。

著書に「図説臨床産婦人科講座 第30巻 老年婦人科学」（メディカル・レビュー社、分担）、「婦人科学」（金芳堂、共著）、「産科学」（金芳堂、共著）、「愛と性の尊厳」（アートヴィレッジ社、共著）、「妊婦さん、玄米ですよ」（毎日新聞社）、「医者がすすめる玄米食」（毎日新聞社）などあり。



『未来を創れ 健康づくりと栄光へのジャンプ』



も悪影響が出ます。私は妊婦さんにも絶対排便をためないよう指導してきました。便を出すのに一番いいのは日本の食事です。和食ほど素晴らしいものはありません。

皆さん、テニスの世界王者ジョコビッチをご存知ですか。彼は以前、よく試合の途中で倒れて今一步のところで優勝を逃していました。そこで医者に調べてもらったところ、小麦のグルテン病と診断されたそうです。彼の家はピザ屋だったんですね。その医者にピザやパン、お菓子など小麦の入った食品をまず2週間すべて止めるように言われて試したところ、わずか1週間で体ががらっと変わったそうです。それまでいつも頭に霧がかかったようなぼんやりした状態だったそうですが、それもすっかりなくなり、それ以降、彼は連戦連勝となりました。

アレルギー反応の原因にも

グルテンがなぜ悪いのでしょうか。実はアメリカの小麦は、大量生産できるように品種改良を何度も重ねて本来の遺伝子の数も変えてしまいました。その結果、本来の小麦とはまったくの別物になってしまったのです。これを世界が採用して食べているわけです。



グルテンの中には、グリアジンとグルテニンの2つのたんぱくが入っています。グリアジンはアレルギーの原因になると考えられています。摂り続けていると体内に抗体ができて、それでアレルギー反応が起きてくるのです。うつ病や子供の多動症、自閉症などとも関係があるのではと言われています。

家とは、全ての人が自己を喪失するところ、すべての人びとの緩慢な自殺が『生』と呼ばれているところ。それが国家である」と言いました。私たちは毎日テレビなどで、肉や牛乳、パンなどをたくさん食べるのが健康にいいような情報を受けてそれが当たり前のように思ってしまう。洗脳

また炭水化物の

養分であるアミドペクチンは血糖値をすこく上げます。だから糖尿病の人はパンを食べない方がよいのです。でも今の糖尿病の治療法は食べ物や質ではなくカロリー計算の単位で1点、2点と指導するので、点数内なら何でも食べてよいと思ってしまうのです。では一番いいグルテンフリーの食べ物は何でしょう。それは玄米です。

ニーチェは「国

されているのです。

牛乳の成分の半分は乳糖です。乳糖の中に含まれるラクタターゼを多量に摂取すると脳に炎症を起こし、老化の促進や痴呆なども関係があるというデータがマウスの動物実験で出たそうです。今、老人性痴呆が増えていますね。痴呆にならないための手立ての一つとして、脳に良くない影響を与える可能性がある食べ物は摂り過ぎないようにした方がよいでしょう。

チーズや牛乳ばかり食べているとコレステロールも増えます。また、これらを過剰に摂取すると脊椎間にカルシウムがくっついて狭窄症を起こしやすくなります。その結果、長い距離を歩くと足に痛みが出てくる間欠性跛行（かんけつせいはこう）という症状が出ることもあります。こうした症状がある人は牛乳やチーズ、ヨーグルトを控えると治ることも多いのです。

私は患者さんにパン、肉や牛乳をやめて玄米食を中心として魚介類をとるよう指導してきました。アトピーのお子さんにも牛乳はあまり飲ませない方がよいでしょう。毎年4月になるとアトピーのお子さんを待つ母親たちが、学校給食で牛乳を抜くための診断書を求めて来院します。食物関連の三大ア

『未来を創れ 健康づくりと栄光へのジャンプ』

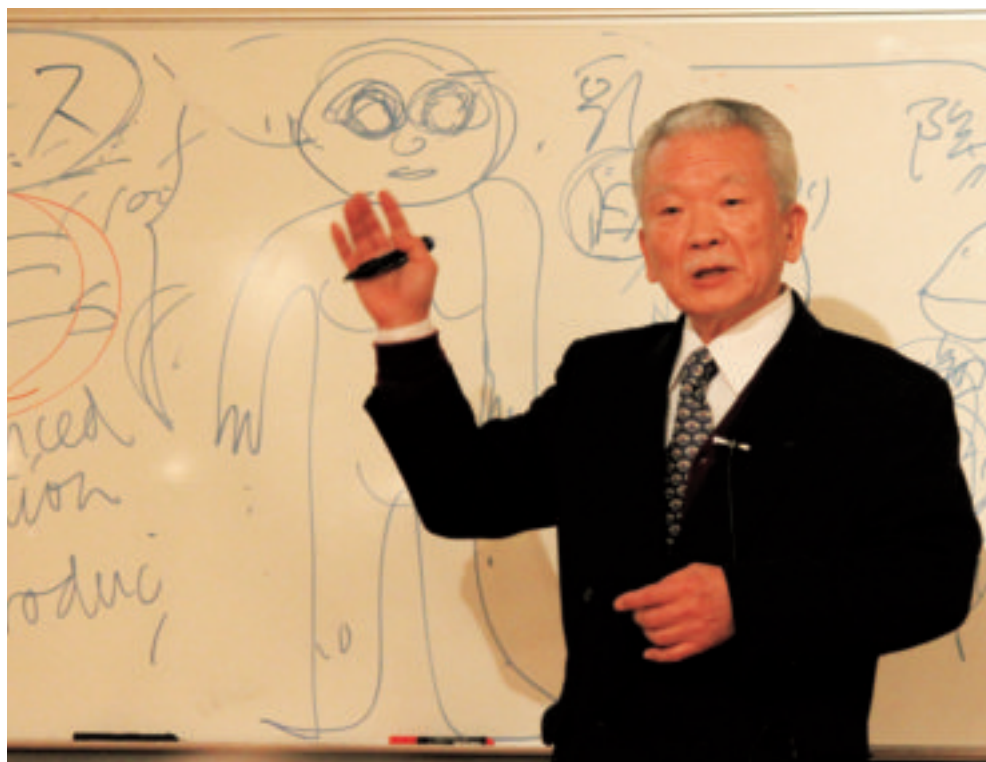
レルギーは小麦、牛乳、卵です。中でもやはり小麦が強力なアレルギー反応を起こす可能性があり怖いですね。それから、果物もアレルギーを起こすことがあるので注意が必要です。ほとんどのアレルギーや病気は、食事を直すことで改善されることが多いのです。北海道はがんが全国で一番多い地区です。特に乳がんなどホルモン依存性のがんが多いですね。北海道は酪農の土地ですが、乳製品には女性ホルモンがたくさん入っているためその影響もあるのかもしれない。

また最近、不妊がすごく増えていますね。女性ホルモンを取りすぎると排卵が起きなくなることありますし、肉を中心とした動物性食品ばかり多量に食べていると精子の数が減って運動量も落ちてきます。輸入肉などの中には、肉質を柔らかくしたり成長を早めるために日本の600倍もの女性ホルモンを入れてあるものもあります。それらを毎日多食するのはピルを飲んでいるようなものです。

ですから私は、不妊治療に当たる際にはまずそういう食事をやめさせて、玄米、野菜や海藻を食べるよう指導しました。そうすると子供をささがる例がすごく増えました。理想的なのは日

本古来の精進料理に近いものです。食物にはハレとケの区別があり、ハレは特別なもの、ケ(饌)は普段の食事のことです。肉などはハレの食べ物です。また女性は美容のために果物をよく食べる傾向がありますね。老化の原因となる物質を終末糖化産物AGEsといいますが、実は果物に多く含まれている果糖のフルクトースという物質は、このAGEsを白糖や乳糖の何百倍も産生するのです。また果物は体を冷やしますので、果物をよく食べる人には冷え性が多いですね。妊婦さんも控えた方がよいでしょう。

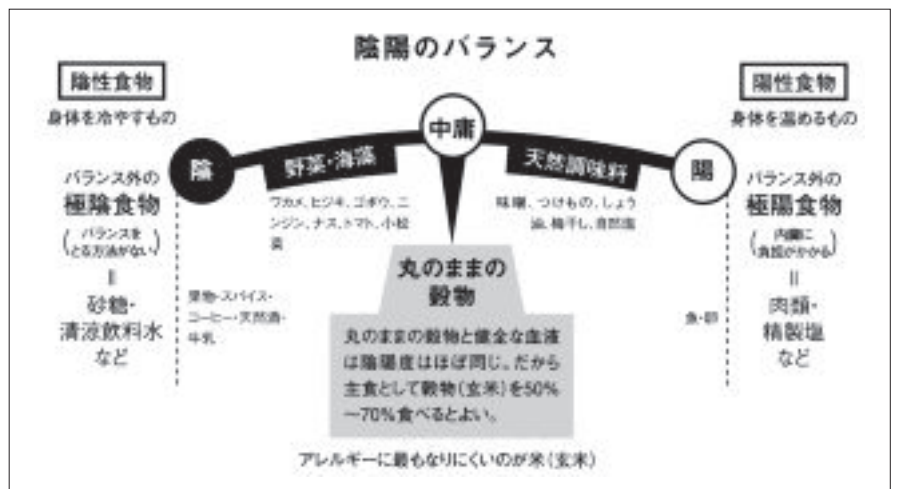
食べ物には陰性と陽性があります(Ⅱ図)。肉食中心の欧米人は果物などのデザートを食べることで食のバランスをとっています。日本古来の和食はその中庸の位置にあります。お米を中心とし



た「まごわやさしい」、豆、ゴマ、わかめなどの海藻、野菜、魚、しいたけなどのキノコ、いもです。これらを食べていれば自然に食のバランスが取れているので、あえて肉や果物などを食べる必要はなくなるのです。

特に私のおすすりは玄米を軽く炒っておかゆにしたものです。これは最も

体を温めてくれます。老化を防ぐには A G E s をつくりたくないことですが、それにはやはり和食が最高なのです。古事記には、お米は天照大御神が日本の国に貸し与えたものと書かれています。神様からいただいたもので、私たち日本人は精神と体をつくってきたのです。遺伝子組み換え植物があふれる中で、唯一お米だけは遺伝子を変



えていません。それなのにその米を離れて、改良された本来の姿ではない小麦を多く食べているのが現代の食生活なのです。

今こそ、米の文化に戻って日本人の心を養って欲しいと思います。米、玄米を中心とした食事に戻して、皆さんの自然の体を大切にしてください。そうして病気や痴呆、アレルギーから開放されて安寧に過ごすことができれば、何より幸せだと思います。目の前に宝物があるのです。どうか皆さん、今日から家庭で実践してください。子供たち、孫たちの代を守ってあげてください。真剣に食事に取り組んでみてください。

最後にこの言葉を皆さんに送ります。「発氣用意」(はつけようい)。氣を発し、意を用いる。何事もしっかりした意識を



持ってやるということ。ものを見る時も歩く時もぼんやりではなく、しっかり見る、正しい歩行姿勢などを意識しながら歩く。食べる時も同じで、ただ話したりテレビを見ながら食べるのではなく、自分の体が今、何を食べているかしっかり感じながら食べてください。ありがとうございます。

『未来を創れ 健康づくりと栄光へのジャンプ』

第2部 特別講演

飛べ あの空を、 永遠のレジェンド葛西 今、語る

土屋ホームスキー部監督兼選手 葛西 紀明氏

第2部ではソチ五輪メダリストの葛西紀明氏による特別講演「飛べ あの空を、永遠のレジェンド葛西、今、語る」が行われ、個人ラージヒルの銀メダル、団体銅メダルが披露され会場を沸かせました。

また、財団の池上公介副理事長のコーディネートによる質疑応答のコーナーも設けられ、会場から2人の講師に多くの質問が寄せられました。その一部を紹介します。

小さい頃は病気がちだった

皆さん、こんにちは。ソチオリンピックでメダルをとって早くも1年以上たちました。今さらかとも思いましたが、今日はメダルを持ってきまし

た。個人の銀メダルと団体の銅メダル、それと今年の世界選手権で新しくできた男女混合の銅メダルです。

40歳を過ぎて、なぜこんなに素晴らしい成績を出せるのか、皆から聞かれますし、自分でも驚いています。でも最初から良い成績だったわけではなく、オリンピックも7度も出場して、やっとメダルが取れたんです。

僕は上川郡下川町で札幌オリンピックが開催された72年に生まれました。冬はマイナス30度を超えることもある酷寒の地です。小さい頃は体が弱くて病気がちだったので、親が何かスポーツをさせた方が良くだろうということ、夏はマラソン、冬はクロスカンントリーを始めました。負けず嫌いでがん



葛西 紀明 (かさい・のりあき)

土屋ホームスキー部監督兼選手

1972年北海道下川町生まれ。身長176cm 体重60kg
小学3年生でスキーを始め、中学3年生の宮様大会テストジャンパーで、優勝者の記録を上回り話題になる。

近年の記録としては、

2007年世界選手権札幌大会の団体戦では銅メダル獲得。

2009年世界選手権団体戦でも2大会連続の銅メダルを獲得。この年、監督に就任しプレーイングマネージャーに。

2010年バンクパー五輪へ出場、6大会連続は冬季五輪では最多タイ。

2011年には自身7度目となる世界選手権に出場。

2013年8月サマーグランプリ白馬大会、優勝。

2014年1月11日パート・ミットENDルフ大会で、ワールドカップ最年長優勝。(41歳219日=通算16勝目、日本人男子最多勝利)

同年2月のソチオリンピックでは個人ラージヒル銀、団体銅の2つのメダルを獲得。

同年3月、ワールドカップ最年長優勝、冬季五輪7大会連続最多出場、冬季五輪スキージャンプ最年長メダリストの3つがギネス世界記録に認定される。

ばり、クロスカントリーでは下川町で一番速くなりました。

そのスキー場の横に、5m級から50m級まで4台のジャンプ台がありました。そこで友人に誘われて飛んだのがジャンプを始めるきっかけとなりました。怖いけど面白い。すぐはまりました。

しかし親は大反対でした。実はジャンプはお金がかかります。スキー板は1本10万前後、スーツも7〜8万、全部をそろえるのに30万ほどかかります。家は本当に貧乏でした。スーパ―にも借金をしていたくらいで、お米も買えず母親がつくってくれたイモモチ

がご馳走でした。その味は今でも忘れられません。そんな生活でしたのでお金のかかるジャンプをするのは無理な状況でした。

それでもやりたくて、親に内緒で飛びに行っていたら、少年団のコーチが「葛西には素質がある」と親を説得してくれたのです。そして2つ年上の岡部孝信選手が板やスーツなどのお下がりをくれました。岡部選手は本当にずっと自分の良き先輩で最高のライバルでした。だから昨年、その岡部さんが引退されたのはとても残念でした。

学生時代は猛練習の毎日

よし、自分はジャンプで頑張って両親に家を建ててやろう。そんなハングリー精神で続けていくうちに、小・

中時代はほぼ負けなし。中学3年生の時、初めて宮様杯のテストジャンパーとして呼ばれ、大倉山ジャンプ台で飛ぶことになりました。社会人と同じゲートから飛ぶので、本当に怖かったです。怪我

をしないことを目標に何とか飛んでホテルに帰りました。ところが翌朝、ホテルの部屋に監督とコーチが来て「新聞を見てみる」と言われたのです。そこには「影の優勝者、葛西」と出ていました。実は大会の優勝者よりテストジャンパーの僕の方が飛んでいたのです。

そこから一躍注目を集め、初めて世界ジュニア選手権にも行きました。しかし世界のレベルは高く、まったく歯がたちませんでした。もっと練習をしなければと決意して東海大四高校に進み、寮に入って夕食後も体育館でウエイトトレーニング、部屋に戻ってプロテインを飲んでさらにランニング、とにかく強くなりたいと猛練習をした結果、高校2年生でワールドカップで入賞できるようになったのです。努力すれば世界に通じると感じました。

しかしそれで油断して練習をさぼったりした結果、高校3年生で大きなスランプを味わいました。何をやってもダメ。どうしよう。そんな僕を支えてくれたのは母親の励ましの手紙でした。「初めて経験するつらい時期でしょうが、それも人生。この時期に多くを学んで、もっと優しく強くなってください」。こうした家族の強い支え



『未来を創れ 健康づくりと栄光へのジャンプ』



SAJ27承認第01505号

で、迷いやあせりを忘れ立ち直ることができました。

そして社会人となり、92年に初めてアルペールビルオリンピッククに出場したのです。ちょうど、従来の両足を閉じたまま飛ぶクラシカルスタイルから、足を開くV字スタイルに移行しつつある時期で、僕以外の選手は既にV字をマスターしていました。自分の調子は良かったです。ワールドカップでも入賞し、オリンピックでもメダルを取れるんじゃないかと思っていました。

ところが大会の1カ月前に、いきなり部長からV字をマスターしなければオリンピックに連れて行かないと言われたのです。泣く泣く挑戦したのですが、スキーを開くというのはものすごく怖かったです。全然開けませんでした。もう気持ちしかない、と思い「開け！」と叫んで飛んだらバツと開けました。そしたら体がポーンと浮いたんです。これがV字のすごさなんだと驚き、これをマスターしないとメダルは取れないと思いました。でも結局時間が足りず、マスターしきれないまま大会に臨み、あつという間に初めてのオリンピックが終わりました。

悔しい思いでいっぱいでしたが、その2週間ほど後に行われた200m級の



ました。個人戦ではノーマルヒル5位入賞。そして迎えた団体戦。

日本チームは調子が良く、金メダルが取れるのではと言われていました。

1本目は全員すばらしいジャンプを飛び、2本目も3人が飛び終わった段階で2位に大きく差をつけてい

んに駆け寄り、「銀メダルでもいいじゃないですか」と声をかけましたが、実は内心では「けり倒してやりたい」と思っていました(笑)。僕は原田さんとは非常に仲がいいのでこういう話ができるんですよ。

恐怖心との戦いそして長野

リレハンメルのアとはいろいろな災難が続き、2カ月で2度も鎖骨のまったく同じ部分を骨折してしまいました。それですっかり恐怖心がついて、夏合宿で1000本飛んだりしても、なかなか恐怖心が抜けず、克服するまで10年もかかってしまいました。その間、何度も優勝するチャンスはあったと思うのですが、恐怖心のため取り切れなかったんですね。

そして98年の長野オリンピックがやってきました。自分のジャンプ人生において自国でオリンピックが開催されるのは一度きりと思いましたが、その前年に火事で大やけどを負い闘病生活を送っていた母親が亡くなっていったので、そんな母親のためにもリレハンメルの時以上に強い気合をもって臨みました。しかしノーマルヒル7位、ラージヒルと団体には出場もできませんでした。金メダリスト4人の中に入

のスーパージャンプ台から飛ぶフライング大会で、ついに優勝することができました。19歳と8カ月の国際大会初優勝でした。

それをきっかけにどんどん調子が上がっていきました。そして迎えた94年のリレハンメルオリンピック。実はこの時、妹が再生不良性貧血という難病にかかっており、妹を励ますためにも絶対に金メダルを取りたいと思ってい

ました。残すは最後の原田雅彦さんです。僕たちは下から見てもジャンプの成功、失敗はすぐ分かります。原田さんが飛んだ瞬間、下で待っていた3人は「あ」と声を出しました。忘れもしない、まさかの97・5m。105m飛んでいけば金メダルだったんです。頭を抱えてうずくまったまま動かない原田さんの姿を皆さんもテレビなどでご覧になったでしょう。僕たちは原田さ

『未来を創れ 健康づくりと栄光へのジャンプ』

れなかつたのです。一番悔しい思い出です。団体戦は会場で見えていました。皆さんは金メダルを、と応援していたでしょうが、自分は心のどこかで落ちると願っていました。小さな人間だったなと思います。そしてリレハンメルでは失敗して長野でちゃっかり金メダルをとった原田さん。今でも根に持つ



北海道銀行フォルティウス(カーリング女子日本代表)メンバーもプライベートで講演を聴きに来た

最悪の結果しか残せませんでした。挫折を感じ、その翌年から新しくフィンランドのコーチについてゼロから再スタートすることにしました。それまで頑固に自分のスタイルを変えずにやってきていたのを、コーチの指示に従ってフィンランドスタイルのジャンプに変えたところ、世界選手権でなんと3

ています(笑)。さらに長野のあと、それまでお世話になっていた会社の経営が悪くなりスキー部廃部。次に入った会社も破綻。次々に企業のスポーツ部が消えていく中で土屋ホームが名乗りをあげてくださり、チームごと引き取ってくれました。この恩はよい成績を挙げることでお返しをするしかないと思いました。

つのでメダルを取ることができたのです。そこからどんな成績があがっていききました。この03年が自分のジャンプ人生の大きな転換期だったと思います。

06年のトリノ、10年のバンクーバー。ともにメダルは取れませんでした。バンクーバーでは、過去6回のオリンピックの中で初めて自分で満足のいくジャンプがラージヒルと団体で1本ずつ飛ばしました。これはもしかしたら次のオリンピックではいけるんじゃないか。2本そろえたらメダルが取れるんじゃないか。すべての歯車がぴたっとはまった感じがしました。

ようやく掴んだ個人のメダル

しかし02年のソルトレークオリンピックでは、体とジャンプが全くかみあわず最悪の結果しか残せませんでした。挫折を感じ、その翌年から新しくフィンランドのコーチについてゼロから再スタートすることにしました。それまで頑固に自分のスタイルを変えずにやってきていたのを、コーチの指示に従ってフィンランドスタイルのジャンプに変えたところ、世界選手権でなんと3つのでメダルを取ることができたのです。そこからどんな成績があがっていききました。この03年が自分のジャンプ人生の大きな転換期だったと思います。

06年のトリノ、10年のバンクーバー。ともにメダルは取れませんでした。バンクーバーでは、過去6回のオリンピックの中で初めて自分で満足のいくジャンプがラージヒルと団体で1本ずつ飛ばしました。これはもしかしたら次のオリンピックではいけるんじゃないか。2本そろえたらメダルが取れるんじゃないか。すべての歯車がぴたっとはまった感じがしました。

をかけていました。139・5m。首位に立ちました。2本目は今までにない緊張でした。耳まで自分の鼓動が聞こえてきました。4年に一度、たった2本。こんな難しいことはない。だからほまるんですね。この一瞬のチャンスを逃さないという強い気持ちで飛びました。結果はわずか1・3ポイント、距離にして約80cmの差で銀メダルでした。正直、悔しい気持ちの方がはるかに強かったですが、22年かけて初めて個人のメダルを手にした喜びもありました。

ちゃっかり告白もしました。ドーピング検査を待っている最中に彼女に電話すると「おめでどう」と泣いていたので、よし、もつと泣かせてやろうと「もうお前しかいない、結婚しよう」と言うと言泣していました(笑)。41歳でやっとお嫁さんが来ました。

翌々日は団体戦です。直前に怪我をしたり、難病にかかって体調を崩していたり、みな万全の状態ではありませんでした。でもそんな中、彼らは最高のジャンプをして僕につないでくれました。個人戦とは違うプレッシャーがかかります。スタート台では原田さんの失敗などいろいろなことが頭をよぎりました。でも絶対に長野以来16年ぶ

りのメダルをとるぞという強い気持ちで飛び、銅メダルを取ることができました。みんなで取ったこのメダルは本当に嬉しかったです。

さらに、自分のこうした最年長記録が次々にギネスブックに認定され、まさかジャンプでギネスに載るとは思ってもいかなかったので驚きました。記録は今でも次々に更新されています。そのうえレジェンドなどと呼ばれて、うれしいやら恥ずかしいやら。実はまんざらでもないのですが(笑)、本物のレジェンドになるには金メダルを取らなければだめだと思っています。

42歳の自分がなぜここまでモチベーションが下がらずにやれるのか。知人、友人、そして家族や会社の支えがあるからです。そして自分の負けない気持ち。僕はジャンプが大好きでやめたいと思ったことは一度もありません。先日対談したサッカーのキングカズこと、48歳の三浦知良選手も同じ気持ちだと言っていました。日本ハムの稲葉選手が引退されたのは残念でしたが、僕は40歳を超えてなおトップで頑張っている彼らが自分のライバルだと思っています。僕がよい成績を出せば彼らも出す。そういうライバル関係でいたいと思っています。

3年後には韓国の平昌でオリンピックがあります。その時は45歳ですが、そこで終わりではありませんよ。50歳くらいまではやりたいと思っていたところ、なんと26年に札幌オリンピックが誘致されるかもしれないという話が出てきました。その時は53歳。これは目指さなければと思っています。

ですが、まずは目標は平昌オリンピックです。結婚もしたので新しい家族を連れて行き、金メダルを取るところを目の前で見せたいです。そしてもう一つ、実は原田さんはじめ仲間のジャンプ選手が次々に土屋ホームで豪邸を建ててくれています。自分もいつか土屋ホームでレジェンドモデルハウス、金メダルにふさわしいゴールデンハウスを建てることを目標として、これからも一生懸命がんばっていききたいと思っています。



閉会の挨拶をする毎日新聞社
北海道支社長の川口裕之氏

『未来を創れ 健康づくりと栄光へのジャンプ』

質問コーナー



池上公介副理事長 本日は50歳から70歳くらいのお客様が多くいらっしゃいます。中山先生、まずはその年代の方たちへの食のアドバイスをお願いします。

中山尚夫氏 日本人は外国人にくらべて更年期障害が少ないと言われています。それはおそらく、日本には大豆や納豆など女性ホルモンのエストロゲンにかわる植物エストロゲンがあるからだと思います。このファイトエストロゲンをとることが大事です。私も患者さんに漢方薬も出しますが、まずは2週間、納豆を毎日2

回食べるように指導しています。すると48歳の患者さんの場合は1週間で体調が良くなりました。

池上 先生は普段どのような食事をされています。

中山 朝はかかさず炒り玄米のおかゆです。それとジャコ、梅干、昆布の佃煮、豆腐、煮豆などと漬物ですね。漬物は腸内細菌を増やすのでぜひ食べて下さい。

池上 葛西選手もアスリートとして食事には気を使っています。どのような食事をとっているのでしょうか。

葛西紀明氏 中山先生の前ではたいへん言いにくいのですが、肉、牛乳とも大好きなんです。ただメインはにんじんやセロリなどをたっぷり入れた具だくさんの野菜スープです。

池上 葛西選手は東北の被災地の子供たちの支援もされています。

葛西 災害時は小学校にお米などを持っていました。最近、長野のサマージャンプに子供たちを招待したりしています。

池上 それは子供たちも喜んだことでしょうか。今の日本のジャンプのレ



質疑応答をコーディネートする一般財団法人食と健康財団副理事長 池上公介氏

ベルは世界から見てもうなのではないという質問もきています。

葛西 世界のトップレベルに近いと思います。技術的にも体力的にも差はないです。ただ海外の方がマテリアル（用具）の部分が進んでいて、日本はそれに気づくのが少し遅いという気がしますね。

池上 葛西選手の活躍などで、北海道でもスキー人口が増えていると聞いています。ますますのご活躍を願っております。



本当のアンチエイジングフードとは？

一般財団法人 食と健康財団 管理栄養士 遠藤 美貴



果物で老化？

「美容のために果物をよく食べる傾向がありますが、果物に多く含まれている果糖（フルクトース）は、老化の原因となるAGEsを産生しやすいのです。」第21回食と文化フォーラムで講師の中山先生から聞いた衝撃の一言です。講演終了後のアンケートには、「果物はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で美容に良い食べ物だと思っていました。」という感想が多くありました。

老化の原因物質AGEs

AGEsとは、老化の原因物質として、最近その存在が明らかになり、注目されています。終末糖化産物（Advanced Glycation End Products）ともいわれ、タンパク質と糖が結び付き加熱されてできた物質のことです。

ホットケーキを例に説明すると、小麦粉（糖）と卵や牛乳（タンパク質）

を混ぜて加熱すると、ホットケーキが焼けます。ホットケーキ表面のこんがりキツネ色になっている部分こそが糖化した部分。ここにAGEsが発生しています。

このことは食べ物だけでなく、私たちの身体の中でも起こっています。血液中のブドウ糖が過剰になると、体の細胞や組織を作っているタンパク質に糖が結びつき、体温で熱せられ「糖化」が起き、AGEsが発生します。

AGEsはいろいろな食べ物の中にも含まれ、およそ、その食べ物に含まれるAGEsの7%は体内に蓄積するといわれています。焼く、炒める、揚げるといった調理方法や動物性食品には特に多く含まれています。

老化させない生活習慣

AGEsを多く含む食べ物が多いと、それだけ体内の蓄積量が増えていきます。しかし、食べ物から糖質を摂取している以上、ある程度は仕方がありません。ただ、より糖化を

加速させてしまうのが、食後の血糖値の急上昇と高血糖状態の持続です。これを防ぐためにも、野菜から先に食べる、食物繊維やビタミンB群を含む食品を取り入れる、ゆっくり良く噛んで食べる習慣を持つ、腹八分目にする、ジュースは控える、夕食は早めに済ませる、ウォーキングなど軽い運動習慣を持つ、などを心がけてはいかがでしょうか。

お米でアンチエイジング

ところで、果物がAGEsを発生させやすい理由ですが、果物に含まれている果糖は、お米に含まれるブドウ糖に比べ、AGEsが発生するスピードがとても速いのが特徴で、そのため果物は老化の原因となりやすいのです。美容のために、毎朝必ず果物入りのスムージーをとっていますというあなた。食物繊維もビタミンB群も豊富な玄米を朝食に取り入れて、本当の美容、アンチエイジングを目指しませんか？



炒り玄米粥

■材料(つくりやすい分量)

玄米	1合
水	8カップ
塩	少々

ポイント

火加減は弱火。沸騰するまでは中火を守りましょう。吹きこぼれないように火加減に注意し、炊いている間はあまり鍋の中をかき混ぜないこと。かき混ぜすぎると、べたついてまずいお粥になります。

■作り方

1. 玄米は水で洗って、ザルにあげ、水気を切る。
2. フライパンに玄米を入れて、全体を混ぜながら、弱火でから炒りする。
3. ぱちぱちと音がしてきたら、鍋(出来れば土鍋)に入れて、水と塩を加え、中火にかける。
4. 沸騰してきたら、ごく弱火にし、ふたをして1時間から1時間半炊く。
5. 火を止めて10分から15分蒸らして完成。

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21回食と文化フォーラムより(2015.4.12)

・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

これで良いのか 日本の食環境！ 健康大国ニッポン ～復活への道～

日時 平成27年9月5日(土) 開場 12:00 開会 13:30 閉会 16:30 会場 大阪朝日生命館 8階 朝日生命ホール 大阪市中央区高麗橋4-2-16 ☎06-6202-3919 入場料 1,000円(税込)

第1部 基調講演



食事道と日本の米文化

日本を支えてきた「米」の原点を考える
戦後70年、食生活が劇的に変化した日本人への警鐘とメッセージ

一般財団法人 食と健康財団 理事長
道見 重信氏

第2部 特別講演



知られざる現代食の危険性

体調不良、病気の8割は食事で良くなる
『食べるな、危険!』の著者が語る、現代人に知ってほしい食事のあり方とは

NPO法人 食品と暮らしの安全基金 代表
小若 順一氏

第3部 トークセッション



食事改善で真の健康をお届けする

道見 重信氏×小若 順一氏×
室谷 真由美氏

Special Guest
モデル・ビューティーフード研究者
室谷 真由美氏

申し込み方法

チラシを切り離さず、このままFAXしてください。参加をご希望の方は、FAXで事前にお申し込みの上、当日会場にて入場料をお支払いください。

FAX 06-6258-2346

入場券のお申し込み枚数	内、賛助会員の人数	合計
枚	人	円

フォーラムに参加される方のお名前		
(フリガナ) お名前	お電話	財団賛助会員の 方は○印をつけ てください。
ご住所 (〒 -)	FAX	
(フリガナ) お名前	お電話	財団賛助会員の 方は○印をつけ てください。
ご住所 (〒 -)	FAX	

お問い合わせ先：(株)玄米酵素 大阪営業所 TEL 06-6258-2345 FAX 06-6258-2346

人事短信

5月20日付で当財団専務理事(事務局長)の岩崎謙司さんが退任されました。後任に佐藤均さんが勤務することになりました。前任者同様、よろしくお願いたします。
就任 佐藤 均(専務理事、事務局長)
退任 岩崎 謙司



一般財団法人食と健康財団
専務理事 佐藤 均

今年も4月12日に第21回「食と文化フォーラム」を開催しましたが、今回も多くの皆様方に参加していただきました。
今回のフォーラムでは、基調講演を「医師がすすめる玄米食」の著者で食のアドバイザーを柱とした漢方外来診療にあたっての中山尚夫氏に、特別講演はソチ五輪メダリストであるレジェンドの葛西紀明氏にご講演をいただきました。
講師のお二人には、参加した方々から、
○食事により病気を予防することができると分かりました。
○玄米・和食の大切さが分かりました。
○久しぶりに玄米食の話を聞きました。
○葛西選手の生い立ちや情熱、たゆまぬ努力に心から感動しました。
○葛西選手へ「心穏やかに強い気持ちであせらずに」
○葛西選手カッコイイ、近くで会えて良かったです(私も同感です)。
など多数のご感想やご意見が寄せられました。
さて、当財団では食品の安全、食生活の改善及び食育などに関する事業を実施しておりますが、皆様からのご意見やご要望もいただきながら、財団設立の目的でもある「皆様の病気予防や健康の増進に寄与する」ために、今後とも、一緒に歩んで行きたいと思っております。
これからも、よろしくお願いたします。

編集後記