

輝

かがやき

No.45
Jan.25.2016

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



食と健康フォーラム 2015大阪

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～

日本総合医学会第9回北海道大会

未知への挑戦を

今、世界の哲人が語る進化する健康と医療

混迷の社会だからこそ 偽装ではなく本物、本音

一般財団法人 食と健康財団 理事長 道見 重信

新年明けましておめでとうございませす。こころより新春のお慶びを申し上げます。財団も会員皆様そして関係諸団体のご指導、ご支援連携のもと順調に当初事業が展開出来ておりますことに感謝とお礼を申し上げます。

今年度から札幌のみで開催しておりましたフォーラムを北海道以外にも開催していくの方針のもと、2015年9月5日(土)には大阪市朝日生命ホールにて約200名の皆様にご参加いただき、開催することが出来ました。また会場に於いて、啓蒙活動の環境として自然食フェアも開催することが出来ました。関係各位にはご協力賜わり心から感謝とお礼を申し上げます。

さて、昨年は世界規模で政治、経済が混迷を深めております。

私達日本に於いては「偽装」、「不正」が大きく取り上げられ、安心、安全が根底から覆る出来事が起きました。更には、大きく期待している2020年東京オリンピック、パラリンピックのエンブレムまでもが白紙に戻されると言う残念な結果となりました。エンブレムは別として一体なぜその様なことが次々と起こるのででしょうか。

特に食品の偽装、不正は場合によっては命に関わる問題でもあり、安心、安全、信頼が前提のもとで我々は生活しています。しかし経済の発展、社会

構造の変化のなかでは、簡単、便利、安い旨いを求め、それに呼応するかの様にどんどん食が化学化されて「本物」が何かを見失う状況だといつても過言ではありません。

これまでもご紹介したことがありましたが、NPO法人日本総合医学会が発刊している月間総合医学の2014年5月号に次の記事が掲載されておりました。

「10年程前、福岡県の養豚農家で死産が続いたことがありました。やっと生まれてきた子豚も奇形だったり、虚弱ですぐに死んだりしたのです。羊水はコーヒー色に濁っていました。農場主は、実は豚の妊娠期間である114

日前から、コンビニの廃棄弁当を与えていました。弁当は消費期限の2時間前に廃棄しますから、腐っているわけではなく、農場主が食べても問題のない品質だったそうです。人間でいえば三食全てをコンビニ食にしたのと同じことです。農場主は合わせて250頭の子豚を亡くし、慌てて元の穀物に替えたところ、お産は元に戻ったというのです。」

皆さんは記事を読んでどの様にお感じでしょうか。豚は奇形死産だったが人間は安全でしょうか。そうでないと確信します。

何が本物であるかを忘れ、経済優先主義がもたらす食の混迷を考えます。社会の流れに押し流されるでは無く、正して本音を政治、行政に訴え、人間の尊厳を失ってはなりません。

当財団は食の安心安全、健康を2大柱として、創立以来21年間、皆様に啓蒙活動を続けてまいりました。

今年も皆様のより一層のご支援、ご指導、関係諸団体の協力を頂きながら目的を果たして行くことをお誓い申し上げます。年頭のあいさついたします。



食と健康フォーラム 2015 大阪

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～

食と健康フォーラム2015大阪が2015年9月5日に大阪市の朝日生命ホールで開催されました。

会場の外に設けた食育マーケットには、長い行列ができ、来場者の皆さんの食育、自然食への関心が高いことがうかがえ、活気に満ちたフォーラムとなりました。

日本を支えてきた「米」の原点、役割について考えさせられた道見重信食と健康財団理事長の講演とご自身が代表を務められる食と暮らしの安全基金が集めた膨大なデータをもとに、現代の食生活に警鐘を鳴らされる小若順一氏の講演、モデルでビューティーフード研究家の室谷真由美氏を交えたトークセッションの様をお伝えします。



食事道と日本の米文化

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

食と健康財団は「食事道」という食環境の道を全国に啓蒙する活動をしています。日本の文化は「道」の文化です。剣道、柔道、華道、茶道などと同じように、食べ物にも「道」があると

いうのが、私たちの考え方です。生きものには全てにそれぞれの正しい食があります。パンダは笹、猫にはねずみ、コアラはユーカリの葉など、基本となる食べものがあるのです。

では人間はどういう食事をしたらいいのか。1つは「適応食の勧め」です。人間の適応食は穀物菜食です。歯の形と数を見てください。歯は全部で32本。そのうち4本が犬歯、糸切り歯。肉や魚を食べる歯です。8本が門

歯で草を食べる歯。残り20本が臼歯で穀物を食べる歯。この4・8・20で料理をすれば間違いありません。

2つ目は「身土不二の勧め」です。地産地消。その人の生きている土地のものをいただくことによって生命が成り立っていくということです。日本人は日本国内のものを食べていけば良いのです。

3番目は「一物全体食」。一つのを全部食べる。生命を丸ごといただく、初めて生命になるということですから。その代表的な食べ物が米です。精白した白米は、字を見ると「粕」です。粕を食べても生命力にはなりません。玄米を食べましょう。魚も小魚を

道見 重信

一般財団法人 食と健康財団 理事長

昭和40(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45(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。昭和59(1984)年、札幌青年会議所理事長に就任。平成3(1991)年、札幌市議会議員にトップ当選以後三期トップ当選。平成19(2007)年、北海道議会議員に出馬し当選。平成23(2011)年再選。平成27(2015)年、北海道議会議員を引退。昭和62(1987)年(株)玄米酵素に常勤役員として入社し、平成4(1992)年、専務取締役役に、平成26(2014)年相談役に就任。平成24(2012)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。



頭からしつぽまで全部食べてください。

私たちはこれを「食の三原則」と言っています。この3つの原則を実践していただければ、今日から皆さんは健康に食べ物をいただけます。

もう一つ「健康の三原則」があります。健康に生きるためには、食事が第一です。病気になる、病気になっても回復できる食事をする。第二に適度な運動。運動をして燃焼させる。第三は心です。ストレスをためない。この食、動、心の3つがバランスを保つことで初めて健康になっていくということです。中でも特に「食」が大事です。

米を食べなくなつた日本人

日本人の食の中心は米です。ところがこの米が今、最大の危険を迎えています。日本人が米を食べない民族に変わってきているのです。江戸時代、加賀百万石などと言われましたが、一石は米150kg、これは人間一人が1年に食べる米の量でした。昭和40年前後から45年くらいまでの米の消費量は120kg。ところが現在の消費量は57kgしかないのです。わずか45年で国家の主食が半減になった。まさしく日本の崩壊です。

米を食べなくなることによって食環境も変わります。味噌汁、納豆、漬物、きんぴらごぼうの和食から、パン、スープ、スパゲティ、ハム、ソーセージ、肉、アイスクリームの欧米食になりました。私たちの腸内細菌は、

日本の食生活で作られています。だからこの食事の変化によって病気がどんどん増え、医療費も増大しています。介護費を入れたら、約50兆円になるでしょう。

食事を、先ほどお話しした健康の三原則、食の三原則に戻してくれば、医療費は15兆円ぐらい減らせると思えます。日本の米を復活させることが、日本の民族を守る一番重要な道であると確信しています。

今年81歳の富山和子さんという大学教授が、日本の米がどうやって作られてきたかを書いた『日本の米』という本があります。私はその本に基づいて全国行脚をしてきました。

一番最初に行ったのは利根川でした。利根川は、徳川家康が水害を避けるため、そして米を作るために流れを変えさせた川です。大阪の淀川も米を運ぶために流れを変えています。

次に富山県の黒部。水が豊富な土地ですが、水が行かない海拔1000



江戸時代に掘削された深良用水の手掘りトンネル



深良用水トンネルを掘削するときに使われた道具

200メートルくらいの高台に米をつくるため、加賀百万石の前田公は、権名道三に命じて用水路をつくり1400戸の農家を移住させました。しかし今ではそこで米を作っていない。米を食べなくなつたから。こういう場所が全国いたる所にあるのです。静岡県の深良用水、金沢の辰巳用水なども、米を作るために何年もかけて手掘りで完成させたものです。それから阿蘇の吉無田水源にも行きました。阿蘇は火山灰で水が枯れた土地です。そこになんと240万本もの

健康大国ニッポン～復活への道～



240万本の杉の木の植林により、再び水が流れている川。石橋は農民がお礼として寄贈した幅4m、長さ60mの橋。

杉の木を植えて、木に雨を浸み込ませ、その水滴がやがて川になり、そこから用水路を作った所です。

トラクも重機もない時代に多くの尊い命を犠牲にして、膨大な時間をかけて米を作るために水を通した。これらはまさに『神の水』なのです。

だから日本には水の神社、木の神社があります。日本の文化はすべて米を基に出来ているのです。その原点、その代表が伊勢神宮です。天照大神が高天原から米の粳だねを持って来て「それを日本の主食にせよ」とおっしゃったのが米の原点。そこから2000年もの間、ずっと神宮神田では米を作っているのです。

最後に北海道の話をししましょう。北海道は、クラーク博士やダン博士、ケプロンなどの農業技術者をアメリカから呼んで、畑作、酪農を目的として開拓されました。米を作るための開拓ではなかったため、当時は米を作った人は半屋に入られたんです。でも開拓者たちは米が食べたい。そこで彼らは隠れて米を作り始めました。北海道はあまりに寒くて米が作れない。風呂でお湯を沸かして水田に入れ、さらに温度が下がらないようわらを敷いて米を作った。札幌から30分ほど行ったところに「寒地稲作この地に始まる」の碑があります。今日、日本の米どころとなった北海道のそこが原点です。

お話してきたように、私たちの先祖は、米を命がけで作ってきたわけです。それなのに私たち現代人は、食の国際化だ、グローバル化だなどと言って、日本文化を失うような食生活を送っています。そういうことを何とか断ち切らなきゃならん。そうして日本人、米の民族の心をどうやって後世に伝えていくか。どうやって民族の心を失わない日本人を育てていくかということが、教育上からもとても大事なことでだと思います。

ですから皆さんも、日本民族は米に

よって栄え、米によって、今日私たちが生かされているんだということをぜひ周囲にも広げていって「日本みたいに健康な民族はいない」と世界中から言われた健康大国日本にもう1回戻していきましょう。「米が原点である」ということを再認識し、あまりにも化学が発達したことによって化学化されてしまった日本の食環境をどうか見直していただいて、元の良識ある日本に戻していくお力添えをいただくことを願っています。講演を終わらせていただきます。ありがとうございました。



札幌市から車で約30分、北海道北広島市にある「寒地稲作この地に始まる」の碑

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

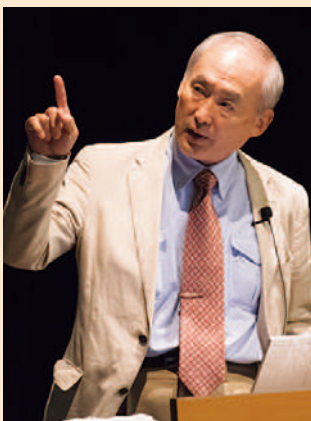
NPO法人 食品と暮らしの安全基金 代表 小若 順一 氏

こんにちは。今日は「中身が抜けた現代食品」についてお話しします。今、生きていくうえで必要なミネラルの標準値をはるかに下回る市販食品がふれています。

カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅。これが主要5ミネラルです。それぞれに、厚生労働省が作った食事摂取基準値があります。「推奨量」がほぼ全員が健康でいられる最低量、「推定平均必要量」が半数が病気になる量で、これを下回り続けると健康障害を生じると定められています。これは1日の食事ではなく、1カ月平均でどのくらい取ったら良いか、という基準です。カルシウム、マグネシウム、

鉄のうち、最低でも1個以上が基準を超えていれば良いとされています。

実際の食品にどれだけこのミネラルが含まれているか調べてみました。農林水産省は「食事バランスガイド」で、副菜が入った弁当を推奨しています。そこでまず、コンビニ弁当を5つ買ってきて、それを混ぜて1食当たり換算してみました。するとカルシウムは半分以下で全員病気、マグネシウムも鉄も銅も全員病気。亜鉛もほとんどの人が病気になる水準でした。主要5ミネラルが全部不足です。逆に、少ないほうが良いとされている塩分、ナトリウムだけが多く含まれていました。持ち帰り弁当も駅弁もデパートで売



小若 順一

NPO法人 食品と暮らしの安全基金 代表

月刊『食品と暮らしの安全』編集長。
昭和25(1950)年、岡山県生まれ。
昭和48(1973)年、産業能率短期大学卒。昭和48(1973)年から、食品添加物、住まいの危険物質、シックハウス、ダイオキシン、薬剤耐性菌、ミネラル不足の健康リスク、極微量放射能汚染の人体影響、さらに、平成2(1990)年代前半に輸入食品のポストハーベスト農薬の全容を世界で初めて解明するなど、最先端の情報を発信し、安全性の歴史を動かしてきた市民運動家の第一人者。昭和59(1984)年に、食品と暮らしの安全基金(旧称：日本子孫基金)を設立し、現在、代表を務める。編著書：『食べるな、危険!』『使うな、危険!』『ポストハーベスト農薬汚染』など多数。

健康大国ニッポン ~復活への道~

られていてる高級弁当、宅配弁当でもすべて同じような結果が出ました。ダイエット中の女性に人気の冷凍ワンプレートなどは、カルシウム、マグネシウム、鉄が、これだけを食べて続けていたら死んでしまうほど低い。だからダイエットは本当に気をつけなきゃいけないのです。

食品別ではどうでしょう。

濃縮野菜ジュースは一食に2本飲まないといけません。カレーのレトルトパックはトッピングを、パスタはチーズをたっぷりかけないと全然足りません。天丼、餃子、冷やし中華、まるで



足りていません。牛丼はまあまあ、ハンバーガーは2個食べれば鉄が基準をちよっと超えます。ラーメンはスープも飲めば鉄と亜鉛がとれますが塩分も強い。インスタントラーメンは添加物で一応カルシウムが入っていますが半分の人が病気に。焼きそばはあおさをたっぷりかけないとだめ。老人の軟らか食も牛乳などを組み合わせないと続けると死ぬほどのミネラル不足です。

つまり、コンビニ弁当、冷凍食品、レトルト食品、加工食品、外食ばかりを食べ続けたらミネラル不足で全員病気になるということ、こういう食生活を日本人は今やっているのです。

ところが玄米は、海苔を巻いたおにぎり2個で、カルシウムは取れませんがマグネシウムが基準値を超えています。銅もほぼ推奨量、鉄、亜鉛は少しだけ下回りますが、これにおかずをつける基準を超えてきます。

日清、日露戦争の時に、玄米を食べていた海軍には栄養失調で死んだ人はいませんでした。ところが白米を食べさせていた陸軍の軍人さんは脚気になり、戦死者の死因の半分以上は栄養失調だったのです。

ミネラル不足の食生活



なぜ、こんな基準以下の食品ばかりになってしまったのか。ミネラルの計算値を知らない栄養士が多いからというのがまず挙げられますが、最大の原因は水煮食品の増加です。水煮食品にはミネラルは残っていません。レストランなどで出る野菜のほとんどは中国でカットして水煮、冷凍したもので、栄養素が抜け落ちていきます。

大手食品メーカーのホームページには「ブランディングという水煮の作業工程が出てきます。「ゆでることで自然な甘さを引き出しアクを取り除きます」と書いてある。アクがミネラルなんです



物と酒と調味料を入れていきます。

また冷凍肉の下の吸収剤には赤い液、ドリップが出ていますね。ドリップには肉と同じだけのミネラルが入っています。調理前に捨てるので、ミネラルの抜けたたんばく質だけの肉を食べているようなものです。

だしをインスタントに変えたことも、ミネラル不足の一因です。また、日本人はだしをかつお節に頼りすぎていますが、かつお節を作る時に煮熟という工程があり、2時間ほど煮るのでそこでエキスが出てしまい、旨みはあってもミネラルは取れません。

それから添加物の問題もあります。冷凍食品にはリン酸塩という添加物がたくさん使われています。これは分子量が大きすぎて腸管や腸壁から吸収できないので安全です。しかし、リン酸塩はミネラルをつかんでそのまま体から出してしまふ。ミネラル不足の原因を作っているのです。

でも、そんな食事をしていても実際には死なないって思うでしょう。調査した女子大生のデータで分かったので、実はその原因はお菓子にあります。ミネラル不足の彼女たちがチョコレートとアイスクリームを食べると、ミネラルが推定平均必要量、つま

り半分病気のところまで回復していたのです。お菓子が健康度を左右しているという本末転倒の現実があるわけです。

しかしそんな食事をしているので、当然、健康障害が起きてきます。すでに子供に異常が出ています。さいたま市の調査では子供の味覚障害が3割。味覚障害は亜鉛不足で起こります。そのほかカルシウムが不足するとイライラする。マグネシウムが足りないと興奮しやすくなる。鉄や銅だと貧血などの症状が出ます。これが日本人の生活の実態です。

健康な体は食事の改善から

人体には必ず必要とされる必須ミネラルが20種類あります。おそらく必要だろうと考えられているミネラルは23種類。合計43種類あるのですが、マルチミネラルのサプリメントなどを飲んで、とても43には足りません。ミネラルだけではなく、ビタミンも足りていません。植物栄養素のファイトケミカル、先ほどお話しした細胞膜栄養素のレシチンも足りない。こんなことで日本人の体がおかしくなっているのです。せめて全員健康の水準とされる推奨量まで、食事では何とかミネラルをとり

す。ブランチングした液体はきれいには見えませんが中身がありません。

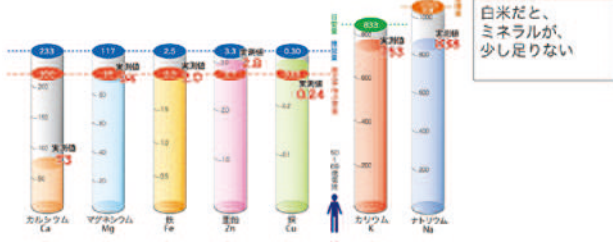
揚げ油はミネラル成分を抜いた純粋油なので、天ぷらやフライはただの油煮です。レシチンという細胞膜や神経の栄養素が油の精製段階で抜かれているのです。このレシチン不足がうつ病の原因の一つというのが私たちの予測で、実際にレシチンを与えると、うつ病が一時間ほどで改善された人が何人もいます。

もう一つミネラル不足の原因は増量です。冷凍加工肉は添加物で2倍以上に増量しているものが多い。それを食べてもミネラルは2分の1以下しか取れないわけです。魚も同じで身に添加

自然派弁当



自然派弁当



白米だと、ミネラルが、少し足りない

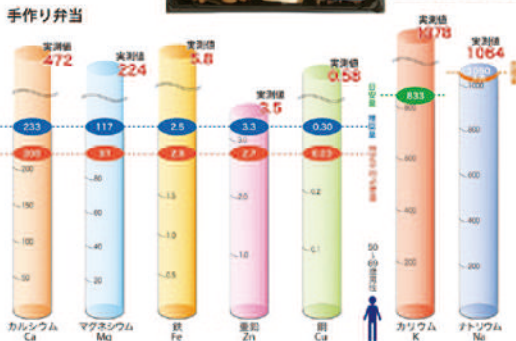
白米だと自然派でもミネラルは不足しやすいが、玄米にすることで補いやすくなる。

ましよう。それに適度な運動を加えれば元気で丈夫になります。食事の改善でよくなった事例として、マグネシウムが多い八割そばに煮干、アゴ、昆布だしを入れて一カ月間、毎日毎日食べさせたら、躁うつ病の薬が必要なくなった人が何人もいます。玄米と味噌汁を食べさせていけばもっと簡単に良くなっただろうと今なら分かるのですが、食事摂取基準違反の食事が病気の原因だったんです。そもそも、違反している食事を放って置いて薬を出すなんておかしいでしょう。だけどそれが日本の実状なんです。

玄米自然食



イワシの頭を取って検査



手作り弁当

また、冷え性の人はミネラル不足で、体が熱を出さないように自衛している場合が多いので、きちんとしただしを飲ませてミネラルを入れてやればすぐに体温が上がります。子どもの成績が上がった例もあります。ではミネラルはどのくらい取ったらいいのか。最低でも食事摂取基準推奨量の3倍以上を目指して取ったほうがいい。そうしたら余裕がありますので、多少ミネラルが少ない食事をして大丈夫なんです。最後にアスペルガー症候群の男の子の例をお話します。その子は連日パニックを起こして泣き叫ぶような子でした。野菜が嫌いでした。キノコやジャガイモやフライドポテトが大好き。その子にとりあえず無添加のだしを飲ませるように指導しました。すると、描く絵がどんどん変わってきました。だしを飲ませる前は、ぐちゃぐちゃの線で血の塊などを描いていたのが、だしを飲



ませてから少しずつ友達の話などを描くようになった。毎日泣き叫んでいた子が、わずか2、3カ月後には「とても楽しい」などのコメント付きで自分がピカピカに輝いている絵を描くようになったのです。私はこうした事例を『食べなきゃ危険!』『食事でかかる新型栄養失調』という本に書きましたので、ぜひ読んでみてください。まとめとして、現代食品の4大欠陥は①水煮食品の増加②精製食品の増加③リン酸塩使用増加④細胞膜の主要成分レシチンの除去にある。それが現代人の人身不調を招いているということです。ありがとうございます。

「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



トークセッション コーディネーターを務める
食と健康財団 事務局次長高橋(左)

高橋 ここから室谷真由美さんに登場いただきます。室谷さんはモデルで、ビューティーフード研究家としても活躍されています。まず講演の感想をお聞かせていただけますか。

室谷 印象に残っていることは、道見先生からお米を作ることの大変さを改めて教えていただきました。一粒も残さず食事をいただくかなければいけないと改めて感じました。

高橋 道見理事長からはお米の文化のお話がありました。お米の消費量を増やしていくためにはどうしたらいいか、お話しただけだと思います。

道見 今家庭では食事について子どもが選択権持つてるんですね。土、日になると親が子どもに「今日、何食べたい？」って聞いてる。そうではなく「何を親が食べさせるか」ということが重要なんですね。国も米を消費するため年間5億円ぐらいしかかけていない。ところが、米の消費が減ったため農業者に何千億円も補償してるわけです。ですから本末転倒です。まずは、1人1人が米を食べることを実践しその輪を広げていく。一方で、行政、政治の段階で米を食べるよう指導していく。これしかないと思っております。

高橋 室谷さんは、玄米を食べてらっしゃる。また、広めてらっしゃる方なんですけれども、玄米の効用をぜひお話しただけだと思います。

モデル、女優としてCM、ドラマ、映画と幅広く芸能活動をする中、「ビューティーフード研究家」として、体の内側からキレイになれる食を追求し、プロデュース商品などを手がけています。これまでに食べ歩いたマクロビオティックレストランは550件以上、ブログで紹介している他、著書「東京ダイエットグルメ」(TBS サービス)でもその一部を紹介しています。玄米菜食を広めるため、定期的に交流やイベント・セミナーなども主催。マクロビレストランにてメニュー開発やヘルシーレシピ提供、料理監修なども行っています。近著に「塩麹ではじめるキレイ生活」(三笠書房)がある。



モデル・
ビューティーフード研究家
室谷 真由美氏

室谷 私は高校の頃「炭水化物抜きダイエット」をしていて「お米を食べない」生活をしていました。ですが食事の大切さに気づいてから、玄米を食べるようになりました。玄米を食べることで栄養も心も満たされ生命力をいただける。その素晴らしさに気づいてから、病気の方やダイエットをされている方に、玄米が有効だとお伝えしています。

高橋 お伺いしたいのは、若い人にとって食事改善の必要性を知っていますか。

健康大国ニッポン～復活への道～

ただかということなんです、室谷さんはどのように考えてらっしゃいますか。

室谷 私の場合玄米菜食を「ビューティーフード」と名付け訴えています。「ビューティー」「きれい」「ダイエット」「美肌」などのちょっとしたキーワードをつけることによって、関心のある女性が気づいてくれればいいなと思っています。

高橋 小若先生も何かございますか。

小若 私は玄米は嫌いだっただけで最近、週に何度も食べてます。意外とおいしいことが分かって。チーズ入れてリゾットなんかにするとすごくおいしい。昔の僕を知ってる人は仰天するでしょうけど、今、玄米派に転向します。今年になってからですよ。

高橋 玄米食がなかなか続かない。食べやすさっていうんですか、どんなふうにして食べたらいいいのかって、ちょっとご紹介いただいていいですか。

室谷 玄米を食べられない理由っていくつかありますがパサパサしているとか、おいしくないというイメージを持たれてる方がいます。そういう方には、おいしく炊ける炊き方をアドバイザーします。見た目で拒否反応起こす方には、玄米を使っておかずにするとか

スイーツを作るといようなアレンジメニューを提案しています。どこに玄米が入っているか分からない状態にしたりする工夫をした食べ方で、玄米をおいしく召し上がっていただけます。

高橋 手軽に取れる玄米のサプリメントなんかもこう。

室谷 もちろん、玄米を食べられない状況ってあると思うんですけど、そういった方には「ハイゲンキ」を勧めております。本当の話ですよ。

高橋 道見理事長のほうから一言お願いできますか。

道見 食事というのは喜びだと思えます。その喜びの工夫が健康につながってる。今、室谷さんが、「玄米食をどうしても食べられない人は、『ハイゲンキ』あるよ」って。どうしても玄米が食べられない人はサプリメントで補えばいい。

高橋 最後に室谷さんのほうから、お願いします。

室谷 玄米を子供に食べさせている大



司会 食と健康財団 大井

阪の「きのみむすび保育園」を見学し感激しました。小さいうちか



会場外の食育マーケットにもたくさんの人が集まった。



ら玄米を食べると味覚が整って判断力、集中力が身につきます。あとは女性の方ですね。食事の大切さに気がついていただければ幸せにつながるのではないかと思います。私の役割は若い方や女性に気づいていただけるよう働きかけることですね。

高橋 以上でトークセッションを終了させていただきます。ありがとうございました。

未知への挑戦を

今、世界の哲人が語る進化する健康と医療

日本総合医学会第9回北海道大会（一般財団法人食と健康財団後援事業）が2015年9月27日（日）に札幌市のかでる2・7で開催されました。当日は土砂降りという悪天候の中、満員の500名が参加しました。

北海道大学病院陽子線治療センター副センター長清水伸一氏の講演と笑いヨガ講師植田美之氏による笑いヨガ体操、そして80歳でエベレスト登頂を成し遂げた冒険家の三浦雄一郎氏の講演の模様をお届けします。

座長 吉木氏 たくさん来ていただきありがとうございます。何回もやっておりますと、この会には何度も来ていらつしやる方も多いと思いますので、友達のような、そういう感じもしております。第一部はですね、プログラムには白土先生が講演されるとなっていたんですけども、どうしても出られないという急な用ができましたので、同じ陽子線治療センターの副センター長の清水伸一准教授にお願いいたしました。お忙しい中講演を快く引き受けてくださいました。ありがとうございます。



開会挨拶をするNPO法人北海道活性化センターTactics代表理事 村松弘康氏



座長をつとめた日本総合医学会北海道総支部 吉木敬総支部長



来賓のご挨拶を板垣昭彦札幌副市長にいただいた

ございます。恒例でありますので清水先生の略歴をご紹介します。平成7年北大医学部を卒業。平成12年医学博士の学位を取得。平成14年日本医学放射線学会の治療部門の専門医。平成15年には日本放射線腫瘍学会の認定医を

取得されております。先生は卒業後道内のいくつかの総合病院の放射線科に勤務されており、帯広厚生病院放射線科に始まり旭川厚生病院放射線科、一時北大病院の放射線科に戻り、そのあと市立函館病院の放射線科、恵佑会札幌病院の放射線科に勤務されておりました。平成19年から北大病院に戻られて医学研究科の放射線医学分野の助手です。その後、特任助教、特任講師、特任准教授、平成26年から現職の准教授をされております。その間平成24年アメリカのMDアンダーソンがんセンターに留学されております。今日のお話は私が白土先生にもお願いし上げました、世界で初めて日立製作所とともに開発し、今年の文部科学大臣賞を受賞された動体追跡陽子線治療という新しい方法を中心にわかりやすくお話し下さるようお願いしております。清水先生どうぞよろしくお願います。

第1部 講演

ここまで来た 世界に先駆ける最先端医療をあなたに
あなたか私、二人に一人、がんになる
どうしたら切らないで、痛みが少なくて治せるか トータルケアを目指して

北海道大学病院 陽子線治療センター 副センター長・准教授 清水 伸一氏

吉木先生ご紹介ありがとうございます。本来当科教授である白土がお話をさせていたたく予定でしたが過労で入院してしまい、本日私がお話をさせていただきますことになりました。どうぞよろしくお願い致します。

本日は、まず癌のお話をさせて頂き、その次に放射線治療、続きまして粒子線がん治療、陽子線治療について、最後に今も研究を続けている最先端の動体追跡陽子線治療のお話をさせて頂こうと思えます。

男性60% 女性45%

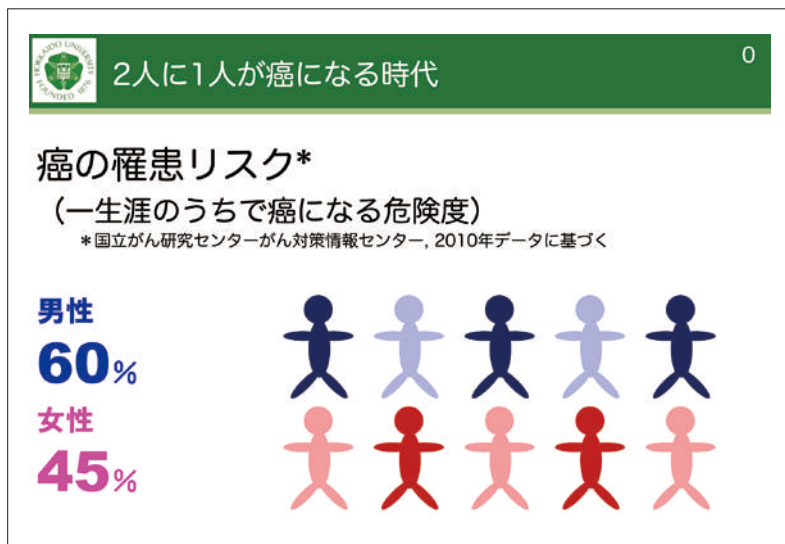
まずは癌のお話です。癌というのは一体何かと申しますと本来あって欲しくない出来物であります。出来物というと良性の出来物もあります。悪性というのは何をもって悪性かと言うと、大きくなる、隣り合った組織を食い破

る、他のところに行つて悪さをする、こういった特徴があるものを悪性であり癌と考えます。人間の体の中には多くの細胞があり分裂をしています。そこで何らかの失敗が起きると制御ができなくなり、止まらなくなつてしまつてどんどん大きくなっていく、というものが出来上がつてしまいます。正常のものですと、髪の毛や爪は長くなつたりしてよいのですが、どんどん大きくなる胃袋とか、どんどん大きくなる目玉とかはあつて欲しくありません。統計によると一生涯のうちで癌になる確率が、男性では60%。女性であれば45%。約二人に一人の方が癌になるらしい。一方、癌で亡くなる方の割合は五人に一人位です。過去に治療したあたる癌は現時点では問題がないけれども、今回別の癌で病院にいらつしやつた。こういう方が結構います。癌が治



北海道大学病院
陽子線治療センター
副センター長・准教授
清水 伸一氏

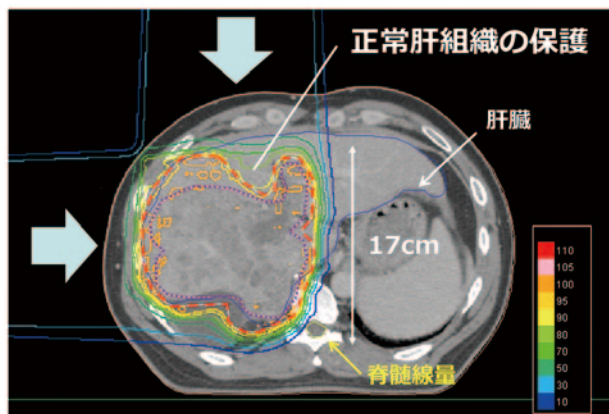
放射線治療医学分野／国際連携研究教育局 准教授
平成7年北海道大学医学部卒業、医学博士
放射線科専門医(治療)
研究領域：放射線腫瘍学
教育領域：放射線治療
診療領域：放射線治療
研究テーマ：動体追跡放射線治療、PETの放射線治療への利用、医学物理学との橋渡し研究





肝臓腫瘍に対するスポットスキャンニング照射

1



る時代になってきたからこそ癌になる確率と癌で亡くなる確率が異なっているということなのです。

外科療法と放射療法

癌は放っておいても治りません。治療しないでいけば大きくなり、最後には生命を途絶えさせてしまう。それを

何とかしようとする方法が外科療法、放射線療法、化学療法です。病気だけを無くすことができるのであれば手術にかなう治療法はないと思います。しかし、手術をする時には病気の部分に隣接したものも失います。例えば子宮の癌の場合、手術で治療するとすると、子宮とその周りにあるものも摘出します。これを放射線で治療しますと、もともとあった腫瘍が消え、臓器として子宮や卵巣はそのままそこに残るといえることが可能です。食道がんは手術できる場合は手術が原則ですが手術ができないとか、手術をなさらないと決めた場合に提供できる治療法の一つが放射線治療です。放射線もうまく効いてくれば、跡形なく病気を無くせます。喉頭がんという声帯の癌は手術をすると声を失います。放射線では声を失わないで治すことが可能です。放射線治療の特徴と言うのは切らなくて済み、形態や機能を温存できます。一日当たりの治療時間は10分から30分前後です。治療する期間は病気によりますが30回前後になることがあります。放射線治療は基本的に通院が可能な治療ですので、今までの生活をそのまま続けて癌の治療ができるというのが大きな特徴です。

1990年後半ぐらいから機器の性能が大きく進歩し、理工系の研究者からの提案も合わせ、ピンポイント照射や強度変調放射線治療（IMRT）といった、いろいろな方向から放射線で狙い打ち、病気のところには、いっぱい放射線を届けて、病気でないところには少しでも放射線を少なくして、副作用を減らそうという方法が行われるようになりました。新しい技術を使って、前立腺がんであれば、前立腺には癌があるので必要な量の放射線をかけつつ、直腸、腸には出血の原因になるので少しでも少なくしたい、こういったバランスを上手く取った治療ができた放射線療法が1990年後半に開発され、2000年になる頃に北大病院でも始まりました。当時高度先進医療として行われました。患者さんからお金を頂き、治療をしつつ臨床研究にも参加頂きました。その結果が望ましいものでしたので、2008年に健康保険の適用になりました。当時は大学病院の外來で、どうか臨床研究に参加していただけないかとお話をさせて頂きました。臨床研究というのは、これから本当に普及していくことが望まれる良い治療なのかどうか、というのがわからないから研究をしており、良いと

未知への挑戦を 今、世界の哲人が語る進化する健康と医療

ということが既に分かっていたら研究する必要はありません。幸いなことに北海道ではこういった臨床研究が必要だということをご理解していただいた患者さん、ご家族の方が多くいらっしゃってこういう先進的な治療を行い、結果的に日本全国で健康保険でできるようになりました。

ピンポイント照射

これまでお話しましたのは基本的に喉の癌とか前立腺とか、息をしても動かないところ、腸の動きとかには左右されないとところに精密な治療をする技術があります。放射線治療は最大でも通常30分程度ですが治療している時間は普通に息をしているので腫瘍の位置は呼吸で変わります。今まで放射線治療では、ここからここまでかけておけば病気に当たるだろうと予想して大きめにかけていました。ピンポイント照射という言葉が2000年代の半ばくらいから一般的に使われるようになりましたが、治療をするときには、呼吸で動いているところをどういう風にきちんとやるか、ということが重要です。1999年に北大病院の白土教授が世界で初めて体内で動く腫瘍にピンポイントで照射できる機器を開発し

ました。腫瘍の近くに金マーカーを入れて、それを1秒間に30回観察して、純金の金マーカーが狙った場所にあった瞬間に放射線をかけると、呼吸の影響がきちんと制御できるという方法です。放射線治療の専門の教科書には、現時点で呼吸に対応して狙い撃ちができる治療装置は北海道大学の開発したこの機械であると書いてあります。この機器を使った治療について2003年に肝臓に関しては現在市立函館病院の喜多村先生が、肺に関してはもう一人の准教授である鬼丸先生が論文で発表しております。これらの成績を示して、内科の先生、外科の先生にこういう治療があります、標準治療が難しい患者さんはこういう治せる手段がありますとご理解を頂き、一方でメーカーとか機器の開発も進めていきます。北大病院は、実は地道に色々な研究開発を行っております。それらを先進医療という枠組で臨床研究を行い関係省庁の認可等を得て、健康保険で日本全国のどの病院であっても、技術があれば治療ができるようにすることを最終目標に頑張っています。動体追跡陽子線治療はまだ先進医療のところですが、これを健康保険に取り上げていただくという工程が今まさに佳境に入ってい

るところであります。癌の治療は最近では治る確率が増えてきたので、もう少し副作用を減らしてませんか、という要望が増えてきました。陽子線の効果は腫瘍の位置で止まります。体の手前側ではあまり影響しませんが、ある深さでエネルギーを出します。陽子線を使うと病気の場所だ

がん(悪性新生物)とは

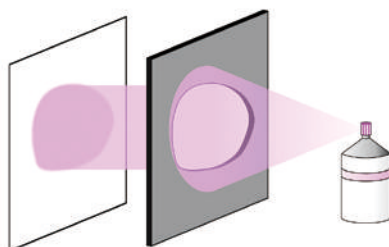
- 遺伝子に異常が起き、**増殖・浸潤・転移**するできるもの
- 人体:60兆個の細胞
- 毎日8000億個入れ替え

ほとんどが正常に細胞分裂
 一部で遺伝子のコピーミス

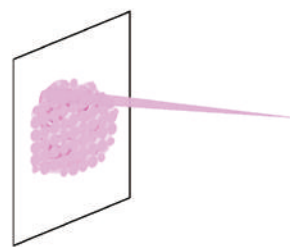
- ◇ DNAを修復する仕組み
- ◇ 自ら死んでいく仕組み(アポトーシス)
- ◇ 免疫

これらの仕組みをすり抜けて増殖 → 「癌」の発生
 増殖・浸潤・転移 → 臓器の機能障害・栄養の横取り等

散乱体法



スポットスキヤニング法



スキヤニング法はがんの形に合わせた照射や強度変調が可能

けに集中してかけられます。後ろ側は何の被害もありません。これが体により負担が少なく、副作用が少なく治療ができるという理由です。X線では多方向から組み合わせることで治療ができていますが、ある程度以上大きくなると副作用が大きくなって治療ができなくなってしまう。ところが

陽子線を使うと治療ができるようになってくる。そういう可能性が増えてきました。

陽子線治療も最先端治療として紹介されますが、歴史を見ますと太平洋戦争が終わって10年後にはアメリカの研究所で治療が始まっています。日本では1979年に陽子線治療が始まっていて、放射線医学研究所で粒子線治療が始まったのが1994年です。当時治療は患者さんの体内の陽子線をかけた場所に對して必要な形を得るのに、金属の鑄型と樹脂を使う方法で行っていました。これを日本の日立製作所がアメリカのMDアンダーソンがんセンターというところにスキヤニング法というコンピュータの制御で治療をする方法を実現しました。正常組織、余分な部分への照射が少ない、金属の廃棄物がないなどのメリットがあり、非常に優れた方法です。腫瘍の中でも特にいっばいかけておいた方がよいところ、危険があるので少なくした方がよいところ、こういうものを自在に調節できる方法がスキヤニング照射法です。これはどんな治療方法が最適か論文にしたものですが、この大きさの腫瘍をエックス線で治療するのはとても難しいのですが、残っている

正常な肝臓の部分を少しでも保護する治療がスキヤニング法だと可能だということを示した図です。ただ難点があり、動いているところに塗ると病気を治すには不十分なほどに不均一になってしまいます。スキヤニング法が優れていることだとはわかっていたのですけれども、実際には頭頸部、喉の癌とか前立腺とか比較的動きが少ない、もしくは無いと考えられている病気に使っていました。

我々のところには動きに対応した放射線治療装置があり、もうすでに千人以上の方々の治療の実績がありましたので、この技術をスキヤニング法に組み合わせたら、より良い放射線治療ができるのではないかとという提案を、最先端研究開発支援プログラムに白土教授が応募し採択されました。それで日立製作所と北海道大学とで新型陽子線治療装置の開発をすることになりました。事業仕分け、震災その他色々な影響が有りましたが、北海道大学は工学部、理学部が隣接してありますから、工科系の専門の先生方の支援により慣例的手法では無い方法を新たに行う等々を駆使することで克服しました。この新しい陽子線治療装置の特徴は世界的に非常に注目を浴びていまして、

メイヨークリニック、セントジュード小児病院、ジョンズホプキンス病院等々米国の名だたる有名病院が日立製作所と北海道大学での研究開発成果を基にした陽子線治療装置を導入しました。スキヤニング法、動体追跡機能が設置された陽子線治療を世界中から見学に来ています。

2014年12月から世界初の動体追跡陽子線治療が始まりました。最近ではほとんどの方の治療に動体追跡技術を使っています。北大病院のホームページに質問コーナーがあります。北大では臨床研究に参加できる方に治療をさせていただくという点を厳格に運用させていただいています。治療自体は転移性骨腫瘍とか多くの悪性腫瘍の治療ができますが大学病院の責務として研究に参加していただける方、将来の健康保険の採用までに至る道のある疾患の方を対象に治療させていただくという方針でおります。費用に関してもホームページに書いてございます。研究に携わる多くの方々、それから患者さんのご家族の方々のご理解、地元の方々のご理解で運用が始まりました。御清聴ありがとうございました。

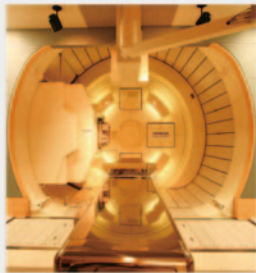


最先端高性能陽子線治療装置

3

スポットスキヤニング照射技術

陽子線ビームを細いまま移動させ、腫瘍の形状に合わせ高い精度で陽子ビームを照射する技術

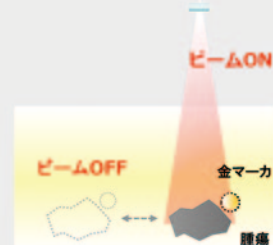


MD Anderson Proton Therapy Center



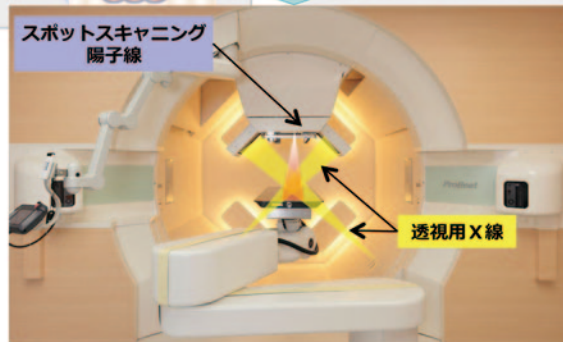
動体追跡照射技術

呼吸等によって位置が変わる腫瘍の位置を金マーカを目印に特定し、腫瘍部分のみを治療ビームで照射する技術



北海道大学

動きのある体内深部臓器の大型腫瘍を正確に治療できる「分子追跡陽子線治療装置」を開発



北海道大学
分子追跡陽子線治療装置
(治療室内部)

声を出し、笑い合いましょう

気分は爽快、健康増進、ストレス解消

さあ笑いヨガ体操で元気になって体の細胞をニコニコ爆発させよう

日本笑い学会北海道支部 北海道笑ってもいいんでない会 笑司(運営委員) 植田 美之氏

第2部では、日本笑い学会北海道支

部 北海道笑ってもいいんでない会笑

司(運営委員)の植田美之氏による、

笑いヨガ体操をご紹介します

ました。植田美之さんは、2011年にイ

ンドで笑いヨガティーチャラーの資格を

取得しており、笑いヨガ (Laughter

Yoga) について、以下のように述べ

ています。

冗談やユーモア、コメディなどに頼

らず、誰でも理由なく笑うこと

ができるユニークな健康法で

す。最初は体操として笑いま

す。皆で笑っていると、笑いの

伝染力が働き、だんだん無理な

く笑えるようになります。

「笑う体操」と「ヨガの呼吸

法」をあわせているところから

笑いヨガと呼ばれています。多

くの酸素が自然に取り入れら

れ、心身共にスッキリして、健康と活
力を実感できます。

体操としての笑い(作り笑い)で

も、おかしさを感じて笑っても、心身

への健康効果は全く同じであるという

科学的根拠に基いた方法です。

1995年にインド人医師カタリア

博士がたった5人で始めたこの活動

は、現在世界100ヶ国以上に広

がっています。さあ！ まずは一緒に

笑ってみましょー！

壇上では、植田氏のリードに合わせて

て、様々な笑いヨガ体操が紹介されま

した。また、日本総合医学会北海道総

支部役員の皆さん他、第3部に登壇さ

れる三浦雄一郎氏も加わり、客席も一

体となって、大きな声で笑ったり、深

呼吸したり、握手したり、手を大きく

広げるなど、積極的に笑いヨガ体操に

参加されていました。



1963年道東生まれ。2008年笑いヨガに出会う。2009年4月「ほかほか笑うヨガクラブ」を札幌で立ち上げ活動。東日本大震災をきっかけに2011年6月インドにて、笑いヨガ創始者マダン・カタリア医師のもとティーチャラー資格取得。現在道内で「笑いヨガ」と「笑い文字」を様々な場面で伝えている。

植田 美之氏

笑いヨガティーチャラー／ラフター・コーチ
笑いヨガクラブ代表 看取り士

80歳でエベレスト登頂

人生はいつも今からだ

チャレンジが人間の可能性を無限に 新たな夢の始まり
鉄人三浦の健康法とは

プロスキーヤー・冒険家 三浦雄一郎氏

皆さんこんにちは。僕は青森で生まれ、学生時代に札幌へ来て、冬はスキー、夏は山登りと、ほとんど学校へ行く暇もないほど遊んでおりました。

さて、僕はずっと世界中をうろうろして、滑ったり転んだりしてきました。富士山でパラシュートをプレーキ代わりに背負ってスキーで滑降したらとっても面白かったので、同じようにエベレストを滑ってみようと思いましたが、も考えました。石原慎太郎さん、弟の裕次郎さんが全面的に協力してくれ、石原プロ総動員でエベレストまで一緒に行ってくださいました。

この映像が運よく英語版になって、ハリウッドの映画祭でオスカー、アカデミー賞をもらったりもしました。実

は、元アメリカ大統領のジミー・カーター氏にお会いした時、アフガニスタンの戦争と経済不況で非常にストレスが多い時期にこの映像を見て勇気と元気が湧いてきたとおっしゃっていたことがとてもありました。

そんなふうにご覧になっているうちに60歳に近づきました。ちょうどその頃、山の仲間、友達がどんどん亡くなっていきました。植村直己さん、加藤保男さん、長谷川恒男さん、山田昇さんと日本が誇る世界的な登山家、冒険家たちが次から次へと遭難したこともあって、自分も60歳に近いし、そろそろ引退しようと思いました。

そしたらあつという間に体重がどんどん増えて、身長164センチで体重

三浦雄一郎

プロスキーヤー／クラーク記念国際高等学校校長

1932年青森市に生まれる。北海道大学獣医学部卒業。1966年富士山直滑降。1970年エベレスト・サウスコル 8000m 世界最高地点スキー滑降（ギネス認定）を成し遂げ、その記録映画[THE MAN WHO SKIED DOWN EVEREST]はアカデミー賞を受賞。1985年世界七大陸最高峰のスキー滑降を完全達成。2003年70歳、2008年75歳、そして2013年80歳にて3度にわたり世界最高峰エベレスト山(8848m)登頂を果たした。記録映画、写真集、著書多数。



90キロ近く、体脂肪45という立派なデブに変身してしまいました。心臓発作、狭心症の発作まで起きるようになります。高血圧、糖尿病で腎臓も悪い。このままじゃ3年生き延びられたらいい方だと余命宣言まで受けました。

その当時、僕の父が99歳でモンブランをスキーで滑ることを目標にしていたので、それまで5年ある。ではまず



5年生き延びて、その間にメタボを治し、足を鍛え直して親父がモンブランを滑る時には、僕はエベレストに登ってみようと思いい立ちました。

守りと攻めの健康法

僕は健康法には2種類あると考えました。

健康を守りましょうと

いう守りの健康法があるなら、攻める健康法があってもいいじゃないかと。守りの健康とは早寝早起き、朝のウォーキング、ラジオ体操、そしてバランスのよい食事と禁煙。しかしこれだけではエベレストは登れない。メタボ、生活習慣病を治しながら足腰を鍛える攻める健康法をやってみようと思いました。

そこで、足首に片足1キロずつの重りをつけ、外出する時にはリュックサックに10キロくらいの荷物を入れて出かけるようにしました。札幌から東京や大阪へ行く時も同じようにし、仕事の時も1日中その姿でいるうちに、体重もだんだん減っていきました。2

年目からは片足3キロずつ、3年目には5キロずつ、背中に20キロ。最終的には背中に30キロ、足首に10キロずつの重りをつけて。これを僕はヘビィウォーキングと名付けました。

それを始めた65歳の時は、心臓がばくばくして藻岩山にすら登れない状態だったので、このヘビィウォーキングを続ければエベレストへ登る足腰ができるかと信じて続け、70歳の時に運よくエベレストに登ることができました。当時の世界最高齢記録としてギネスブックにも掲載されました。

しかし、実はこの時はすごく無理をされていて、メタボが完治していない半病人の状態でふらふら登ったんです。ベースキャンプから頂上の往復で10日かかったのですが、その間に体重が10キロも減って、その無理が体のあちこちに出てきてしまいました。特に心臓。不整脈がひどくなり、階段を登るだけでも心臓が痙攣し、立ちくらみする。どこの病院でも手術もできないし薬でも治らないと言われました。

でも世界中に一人くらいは僕の心臓を治してくれる先生がいるんじゃないかとあきらめずに探し続け、2回の手術を受けたおかげで75歳の時にもまたエベレストに登ることができました。

ただ、その時は本当は中国ルートに登る予定だったのですが、いろいろな事情でだめになったんです。頂上からそのルートを見て、本当はあそこを登ってくるはずだったと思ったら、80歳でまた登ってみようと思いつきました。

80歳でエベレスト登頂への挑戦

しかし77歳寸前の年に、スキー場でジャンプに失敗して腰から落ち、左の大腿骨がぼっくり、右の骨盤が恥骨まで割れて腰がぐちゃぐちゃ。半年ほど寝たきりになってしまいました。病院暮らしをしばらくやりますと、完全介護で寝たきり老人の生活になってしまいます。ナースのお嬢さんたちがよく面倒を見てくれて病院生活も楽しかったのですが、何とか自分で治してみようと思いい立ち、また重いものを背負って足に重りをつける攻めの健康法を始めました。

同時に、病院食では骨がくっつかないと思いい、鮭の頭と中身の骨を全部とって昆布、ニンニク、シヨウガ、ゴボウ、玉ねぎ、ニンジンなどの野菜をたっぷり入れて1日1匹、頭のとっぺんから尻尾の先まで全部食べました。さらにいろんなサプリメントもガバガバ飲みました。すると、2ヶ月ちよっ

未知への挑戦を 今、世界の哲人が語る進化する健康と医療



とで骨が付き始め、医者からも中学生並みの速さで回復していると驚かれました。

そうしてやっと復活して、80歳のエベレスト登山のトレーニングとして6千メートルの山に登ったら、虫菌と高山病がひどくなり4度目の手術。さらに出発の1カ月前にインフルエンザにかかり、また手術。周りにはもう無理だ、今年は無念しようと言いました。が、僕はなんとしてもやってみたくて思っていました。

そこで思いついたのは、年寄り半日仕事ということです。朝に登ってお昼を食べたらその日はそこに泊まる。それしたらゆっくり昼寝もできる。目が覚めたらまた散歩。これをほぼ20日繰り返しベースキャンプにたどり着きました。そして、それまでより最も体調がよく、心臓の不整脈も出ず、エベレストで足腰が復活していました。

また、遠征中はできるだけ面白おかしく冗談を言いながら登り、カレーや

手巻き寿司などおいしい食事をとろう、8500メートルのベースキャンプでお茶会をやるうとみんなに言いました。本当は8000メートル以上は生存にかかわるので、荷物は紙一枚でも軽くしたいところなんです。でもやってみたら、これがすごく良かった。しっかりと食べてぐっすり寝て、お茶会。とうとうその馬力でエベレストの山頂に登ることができました。

その時にできることから

人間はしんどくなると、いろいろと出来ない理由にとらわれがちです。今回も歳を取りすぎた。80歳を過ぎた。

大腿骨折だ、心臓の手術だ、リハビリする時間もない。周りもやめろやめろと言う。けれども、できない理由にとらわれてこだわるよりは、その時にできることをやってみよう。僕も心臓の手術をしたから、今回はゆっくり慎重に1歩ずつ1歩ずつ歩いていこうと思えました。そうやって、自分なりにできる方法を考えてみよう。そして可能性を最後まで諦めない、できると思い続けること。よく昔から諦めなければ夢は叶うと言います。まさにそのご褒美として、80歳7か月でエベレストのてっぺんを頂きました。

今考えているのは、できれば2018年5月、85歳でチョー・オユーという8200メートルの山に登りたい。ここは山頂からスキーで滑ってこられるんです。だから、このチョー・オユーのてっぺんから息子と親子でスキーを滑ってみたい。その先も考えてみたんですけども、まだもし90歳で生きていたら90歳で最後のエベレストにトライ、チャレンジしてみようと思っています。

ただほらを吹いているだけかもしれないけれども、人間って何か目標があるとそれに向かっていこうとする。人生にはいろいろなきごとがあります。が、やはり持つべきものは夢。それに向かつてチャレンジし続け、諦めないという事が最後には夢の実現につながるのかなと思います。これは健康においても何においても一緒だと思えます。今日は本当にどうもありがとうございました。



閉会の挨拶をする
加森観光株式会社
代表取締役 加森公人氏



司会は学校法人池上学園
理事長 池上公介氏

食文化のグローバル化時代!

～ 食の安心、安全、そして健康の未来は!! ～

2016 4/10 (日) 開演/午後1時30分
開場 午後12時 閉会 午後4時30分

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

第1部
基調講演

人をダメにする現代の食事
授業の改革・給食の改善・環境教育の3本柱の取組で子どもは蘇る



～真田町の奇跡～

いじめ・非行ゼロ、生活習慣病予備軍ゼロと学力の飛躍的な向上
元長野県旧真田町教育長、元長野県上田市教育委員長、現教育・食育アドバイザー

講師 大塚 貢 氏

真田町は2006(平成18)年3月6日に
新設合併により新しい「上田市」の
一部となりました。

食品の裏側を知る

今、食べている あなたの食は安心、安全か

食品添加物でラーメンスープ、清涼飲料水を実演

食品ジャーナリスト
「食品の裏側」の著者

講師 安部 司 氏

実演で
お見せします!

第2部
特別講演



入場無料 定員/500名

◇主催 一般財団法人 食と健康財団
毎日新聞社北海道支社事業G

TEL 011-736-3000
TEL 011-281-5252

編集後記

賛助会員の方々から、道外でのフォーラム開催の要望を受けまして、平成27年9月5日に道外では初めてになりますが、「食と健康フォーラム2015大阪」を開催いたしました。

今回のフォーラムでは、第1部の基調講演では、「食事道と日本の米文化」についてを当財団の道見重信理事長に、第2部の特別講演は「食べるな、危険!」の著者で現代食の危険性を訴えてこられた小若順一氏に、第3部では講師のお二人と室谷真由美氏(モデル・ビューティフード研究家)によるトークセッションを行ないました。

また、当日は、5出店者による自然食フェアを開催しましたところ、多くの方々が購入されておりました。

参加した方々からは、
○米の歴史と「食の三原則」の大切さを改めて認識しました。
○外食も市販弁当も落とし穴でした。やはり、家食ですね。

○室谷真由美さんの講演も聞きたかったです。
○トークセッション良かったです。
など、多数のご感想やご意見が寄せられました。

当財団では、平成28年度も道外で「食と健康フォーラム」を開催してまいります。皆様からのご意見やご要望もいただきながら、また、財団設立の目的であります「皆様の病氣予防や健康の増進に寄与する」ために、今後も、一緒に歩んで行きたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。



一般財団法人 食と健康財団
専務理事 佐藤 均