

# 輝

かがやき

No.46  
Jul.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

第22回食と文化フォーラム  
**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!!～  
マイクッキング vol.42

# 継続は力なり

一般財団法人 食と健康財団 理事長 道見 重信

東日本大震災から5年後に熊本、大分地区に大震災が発生し多くの尊い人命が犠牲になり、家屋、道路、鉄道を含め甚大な被害が発生しました。心から哀悼の意を表しますとともにお見舞いを申し上げます。一日も早い復旧を願うところであります。

さて、平成28年度財団の事業計画は3月16日の理事会、4月27日の理事会、5月23日の評議員会を経て、平成27年度決算が承認されました。平成28年度事業の中で、特に「食と文化フォーラム（平成28年4月10日札幌市で開催）」は、食品の安全と健康を啓蒙実践する財団として最も大きな事業で、今年も道民の方々の大きな期待もあり、1700人余の方々から出席申し込みがありました。残念ながら、会場の制約から1000人の方しか出席

が叶うことができませんでした。出席が叶うことが出来なかった皆様にご心からお詫び申し上げます。

今回は食の安全、健康を現場で実践してこられた教育者大塚貢氏の映像を交えながらの講演、食品ジャーナリストの安部司氏による実演を交えながらの講演には、会場から大きなため息と驚きの声があがりました。

また、昨年度は賛助会員の皆様から札幌以外でのフォーラム開催の要望を受けまして、大阪市で「食と健康フォーラム」を道外では初めて開催しました。今年度は大阪市、名古屋市に於いて「食と健康フォーラム」を9月に予定しており、今後は全国4か所でフォーラム開催が出来る様に検討をしております。

財務運用益の少ない時代ですが、賛

助会員の拡大に努め所定の収入を得て、広報誌の発行を含め広報活動、食と健康元氣ツアー、情報収集、調査研究活動、更には他の団体との連携、特に日本総合医学会北海道総支部との連携によるシンポジウム開催等に務めてまいります。

「継続は力なり」の言葉は成功例に多く聞かれます。色々な社会変化の中で同じことを何十年、場合によっては100年単位で継続される事例があります。長く続くことというのは、時代の変化があっても主旨目的が変わらない不変なものと考えられます。

賛助会員で支えられている当財団は、食品の安全性及び食生活の改善に関する普及啓発や食育等を行うとともに、健康の増進に寄与することを目的に事業を行っています。

人間の根本である「安全な食」とそれに伴う「健康」は人が生きて行く上で最も重要であり、幸福の基本でもあります。当財団と毎日新聞社との共催で開催しているこの「食と文化フォーラム」が、会場収容人数の倍以上の出席申し込みを毎回頂いていることは、時代が求めているテーマであるとともに、いつの時代でも求められる人の根本テーマであるゆえに継続され、それが更に評価され続けているものと確信しています。

一方、期待されていても継続なくしては評価されません。

「30年歴史を創る。」と言われています。当財団の「食と文化フォーラム」も今年で22年の歴史を刻みました。これからも道民、国民、賛助会員の方々のご理解、ご指導そしてご協力を得て更なる発展に努めてまいりたい覚悟でございます。



一般財団法人食と健康財団の平成28年度理事会・評議員会が5月23日(月)に京王プラザホテル札幌で開催されました。冒頭、道見重信理事長から、「4月10日に開催した第22回食と文化フォーラムは、約1700名の方から申込みがございまして、無事盛會裡に終わり感謝申し上げます。食の安全、健康という財団の目的である事業を確実に実行し、社会還元していきたいとの考えから、今年度の道外でのフォーラムは大阪と名古屋で開催します。」との挨拶がありました。その後、議事に入り、平成27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が可決されました。

## 平成28年度 事業計画

### 基本方針

- 1 当財団は平成27年8月で創立22周年を迎えました。  
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28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と考えております。

### 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) 会報の発行

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行

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行します。

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ホームページを活用して、財団の事業活動の内容についての広報・啓発活動を実施し、情報発信をしてまいります。

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22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、今年度も企画したいと考えております。

##### (4) 普及啓発事業—賛助会員の拡大

賛助会員数ですが、平成28年2月末では1,478人という厳しい状況にあります。平成28年度には玄米酵素の「全国販売店研修会」が開催されます。この研修会と「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」を活用して会員の拡大を図ってまいります。

また、広報誌「輝」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28年度当該フォーラムは毎日新聞社と共催して、第22回目のフォーラムとなります。

テーマは「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(アス)は!!!～」

#### (フォーラムの概要)

日時 平成28年4月10日(日) 午後1時30分開演

会場 札幌グランドホテル

入場料 無料

##### 第1部 講演

演目 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

こどもは甦る ～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 大塚 貢 氏

##### 第2部 講演

演目 「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～

【実演】でお見せします！

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 安部 司 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、当財団の広報誌「輝」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」の講演会を道外2会場で開催します。

本年は、大阪市(昨年に引続き2回目)と名古屋市で開催します。

##### ○「食と健康フォーラム(大阪市)」の概要

日時 平成28年9月3日(土) 午後1時30分から

会場 大阪朝日生命館(朝日生命文化ホール)

入場料 1,000円

##### 第1部 講演目 未定

講師 元長野県真田町教育長、元長野県上田市教育委員長、

現教育・食育アドバイザー 大塚 貢 氏

##### 第2部 講演目 未定

講師 島村トータル・ケア・クリニック院長 島村善行 氏

##### ○「食と健康フォーラム(名古屋市)」の概要

日時 平成28年9月25日(日) 午後1時30分から

会場 名古屋国際センター

入場料 1,000円

##### 第1部 講演目 未定

講師 食品ジャーナリスト、「食品の裏側」の著者 安部 司 氏

##### 第2部 講演目 未定

講師 助産院パースハーモニー院長 齊藤純子 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、次のとおり洞爺健康館及び洞爺自然農園で実施します。

春の部は6月22日(水) イチゴ狩り(洞爺自然農園)

秋の部は9月29日(木) バーベキュー(洞爺自然農園作物と魚介類)

秋の部では、収穫感謝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だきます。

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・食養や健康相談を受けて、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。

「食文化のグローバル化時代！」

第22回食と文化フォーラム

「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!!<sup>アス</sup>

第22回食と文化フォーラム「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」（毎日新聞社、一般財団法人食と健康財団主催）が10日、札幌グランドホテルで開催されました。会場では1000人を超える参加者がメモを取りながら真剣に聴き入っていました。

第1部は、財団の道見重信理事長のあいさつの後、教育・食育アドバイザーの大塚貢さんが「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本柱で子供は蘇る<sup>よみがえ</sup>る真田町の奇跡」と題した基調講演を行いました。

第2部では食品ジャーナリスト、安部司さんによる特別講演「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」が行われました。講演の中では食品添加物を用いておにぎりや炭酸飲料水、ラーメンスープなどを作る実演もあり、会場から驚きの声が上がっていました。

また、食と健康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、多くの質問が寄せられました。その一部を紹介します。



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

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 大塚 貢 氏

2009年に厚生労働省は、高校生の4割超が生活習慣病予備軍になっていると発表しました。将来その子たちが病気になる時、年老いた親が面倒をみるのでしょうか。しかしその親も認知症にかかる確率が高まっています。今、認知症患者は462万人、予備軍は400万人。2020年には患者は700万人になると予測されています。

厚生労働省によると、認知症の原因の一つは糖尿病、高脂血症、高血圧。これらの病気は食からきています。今日は、食で大人の認知症や子供の生活習慣病を食い止めることができるという話をしたいと思います。

私は1992年に長野県の生徒数1200人の中学校に校長として赴任しました。荒れた学校でした。学校内

をバイクで走る、廊下はタバコの吸い殻だらけ、入学式や卒業式は警察動員、非行や犯罪、いじめも多く、不登校も70人近くいました。先生たちも疲れていました。このままでは生徒も先生も共倒れです。

原因は何か。私はまず授業の改革から始めました。先生たちに、分かる、できる、楽しい授業をやってほしいと頼み、研究授業などを繰り返し切磋琢磨した結果、先生方の意識が変わり、素晴らしい授業をしてくれるようになりました。授業を抜け出したり、不登校となったりする子が少なくなってきました。しかし、それでも非行や犯罪はなくならなかった。どこに原因があるのか最初は分かりませんでした。中学では格技や水泳、陸上、球技などの大会があります。その時、コンビ

### 大塚 貢 (おおつか・みつぐ)

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

1936年、長野県に生まれる。信州大学卒業後、中学校教員、都内での会社員生活のあと長野県に戻り、県教育委員会指導主事、中学校教頭を経て、92年から中学校校長を務める。97年、旧真田町教育長就任。市町村合併後、06年より上田市教育委員長。07年退任後、教育・食育アドバイザーとして活躍中。07年に文部科学大臣表彰、09年に瑞宝双光章を受賞。著書に「ごほんがこども達を変えた」(毎日新聞社北海道支社)「給食で死ぬ」(コスモ21)「奇跡の食育」(美健ガイド社)がある。



「食文化のグローバル化時代！」



二弁当やカップラーメン、菓子パンとジュースだけの昼食をとっている子供たちがいるのに気づきました。ほとんどが非行など問題のある子供たちでした。これだな、と思いました。

空腹でイライラ

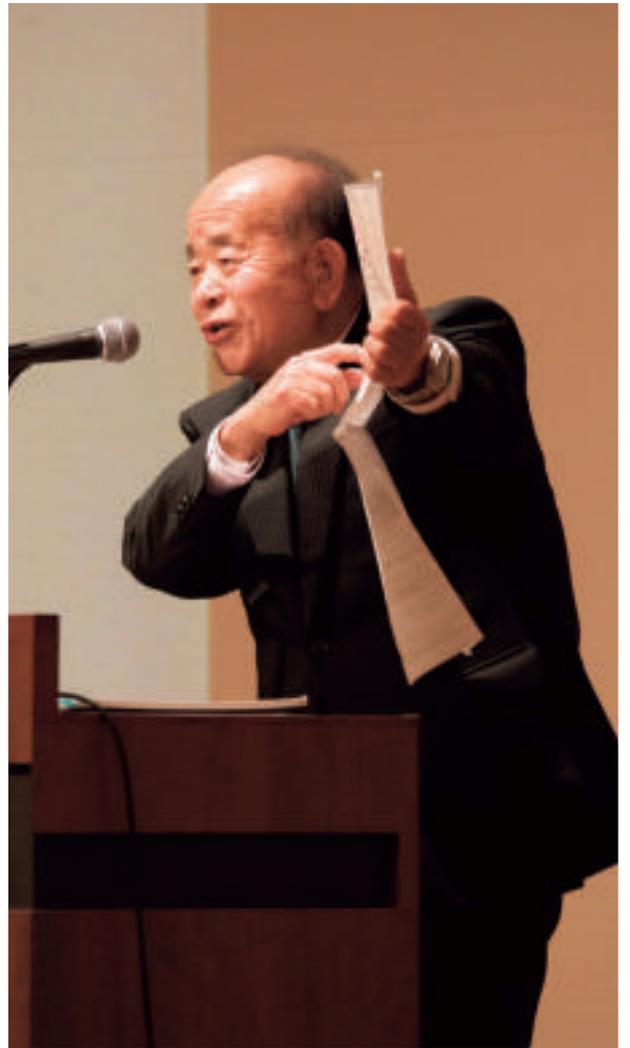
そこで20日間ほどかけて子供たちの食の調査をしました。すると朝食を食べていない子が37%いて、やはりその中に問題のある子供たちが多く含まれていました。だいたい夕食は午後7時から8時なので、朝食を抜くと給食まで16時間くらい空いてしまいます。だから空腹でイライラし、そのはけ口がはじめや非行につながる。無気力になり学習意欲もなくなるわけです。

その一方で、朝食は食べているけれど菓子パンなどカロリーはあっても栄養の少ない食事をしている子も多かったです。血をきれいにして頭の活動を活発にするカルシウム、亜鉛、鉄分、マグネシウムが十分に取れていない。ビタミン類を含む野菜も不足しています。好きな夕食は焼き肉やカレーで、脂肪分が多い。その結果、血液中のたんぱく質と脂肪が結合して血がどろどろになり、酸素や栄養素が脳や体の細胞に十分に供給されていないのです。

食の調査をもとに私はPTA会議を開き、家でバランスの取れた食事を食べさせてほしいと依頼しました。しかし母親たちはまったく聞き入れてくれませんでした。これでは学校の給食でやるより仕方ないと思いました。

### パンからご飯に

それまでの給食は米飯は週1回のみで、あとは揚げパン、菓子パン、ソフト麺、ハンバーガーなどでした。おかずも肉がほとんど。そこでパンをご飯に変え、頭からしっぽまで食べられるイワシやサンマなどの青魚と野菜を多くしようと提案したところ、親も子供も



大反対。先生方からも反対されました。

そこで、栄養士の先生に講座をしてもらい、先生が今の食事を続けて早死にしても自業自得だが子供はどうなる、学校は全人教育でそれをしないのは教師の職務怠慢だ、と先生方に訴えました。その結果、心ある先生方が立ち上がって協力してくれるようになったのです。

まず5億円かけて給食室を作り直し、5食米飯に切り替えました。結果ははつきり出しました。1年で学校からタバコの吸い殻が消え、2年目からは非行や犯罪がなくなりました。不登校も2人まで減りました。子供たちに学

ぶ意欲が出てきて本を読む子が増え、全国作文コンクールで毎年1位や2位に入るようになりました。

### 花壇を作り潤い

荒れている学校に共通しているのは潤いがないということです。花がない。そこで、これまた大反対にないながらも花壇を30カ所ほど作らせました。最初は水やりもされませんでした。最初は水やりもされませんでした。2学期に入ると子供が自分たちが世話をするようになり、2年目からは全国花壇コンクールで文部大臣賞を取



# 「食文化のグローバル化時代！」

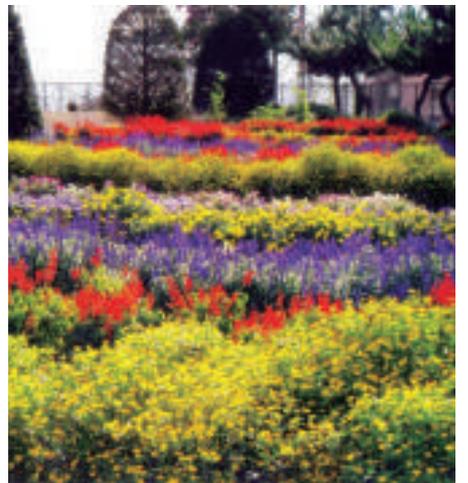


るまでになりました。

## 地元産の食材で

97年に私は、旧真田町の教育長になりました。どこの学校も荒れていました。そこで同じようにまず授業の改善をし、食の調査を行いました。34%が

朝食を食べていませんでした。ここでもやはり反対にありませんでしたが、それを押し切って食の改善を行いました。丸ごと食べられるサンマやイワシの甘露煮やサバの味噌煮、野菜、無農薬米に発芽玄米を混ぜた米飯中心の給食に変えました。ほとんど地元産の食材を使





いました。安心、安全のため。そして地元に金を落として地元の農家や水産業が潤うようにするためです。

### 生活習慣病を予防

そうやって肉は家庭にまかせて、血をきれいにするEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含む青魚や、咀嚼力（そしゃく）を高めて脳を活性化させる煮干しなどの小魚、脳の血流を活発にするギャバを含む発芽玄米などを毎日食べさせた

結果、当初32%いた生活習慣病予備軍やアトピー、アレルギーがほとんどゼロになりました。校長の時も同じです。全国の生活習慣病予備軍の子たちも、食事でそれを変えられるということです。病気になるければ健康保険も使わなくて済みます。国民医療費は40兆を超え国の税収と匹敵しています。それを食べ物で防ぐことができます。

たった1食でそんなに変わるのかとよく聞かれますが、本当に変わるので。家庭で食べないものを学校で毎日食べる。1食で家庭の3食以上の栄養バランスがとれています。結果的に旧真田町ではその後10年、非行や犯罪がゼロ。不登校も小学はゼロ、中学はゼロから2人。全国学力テストでもすべての教科で学力が高いグループに集中し全国平均を上回りました。

### 市や企業も実施

こうした結果を受けて、私の考えを実際に取り入れてくれる市や企業も出てきました。福井県小浜市では給食を輸入食材から地元産に切り替え、若狭湾で取れる魚、地場産の無農薬、低農薬の米食にしました。その結果、子供たちにやる気が出てきて全国学力テス

トでは小・中学校とも市の平均点が全国一になりました。静岡県三島市も給食の改革で子供が変わり、大人も変わってきています。国民健康保険が4億円近くかかっていた市が、昨年なんと黒字になったのです。社員食堂の食材を地元の無農薬食材に変えたところ、社員の士気が高まって生産性が上がり、医療共済の赤字が黒字に変わった企業もあります。

北海道は恵まれた土地です。給食を改善し地元産のおいしい食材を食べさせたら、子供たちの学力も向上し、健康な素晴らしい場所になると思います。

食育の意識は少しずつ広まっていますが、まだ輸入食材を使った給食の市町がほとんどです。何年たっても腐らないハンバーガーや生ハムが給食に出ています。家庭でもこういう食事をしていたら、やがてその子供たちは生活習慣病になってしまおうでしょう。どうか皆さんも毎日の食を大切にしてください。食の改善はやはり市ぐるみで取り組まなければならない大切な問題だと思います。ありがとうございました。

「食文化のグローバル化時代！」



# 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 安部 司氏

皆さんに食に関するアンケートを取ると、どこの地域でも80%以上の人が添加物や農薬が入っていない地場の野菜を使った手作りの和食を望むと答えます。じゃあその人たちはファストフードや出来合いのおそうぎいは買わないかというと、実はみんな大好きなんです。日本は中国やベトナムからおそうぎいを輸入しています。当然多くの添加物が入っています。それを買っている。まずその食に対する意識と実際の行動のギャップ、矛盾に気づくことです。

## 認可後「害」判明も

食糧のない日本は、世界から食を

持つてこなければなりません。でも食の安全を国は保証してくれません。当初、国が認可していた添加物が、突然禁止になった例はたくさんあります。当時の学術レベルで害がないと認可されたものが、今の技術で再検査すると害があると判明するケースがあるという事です。

たとえばアカネ色素という着色料。毒性、変異性、発がん性は認められないうとして広く使用されてきました。ところが04年の再検査で発がん性があることが判明しました。美白効果があるとされるコウジ酸もカット野菜などの変色防止に使用されていましたが、発がん性が確認されて禁止になりました。



## 「食文化のグローバル化時代！」

た。今まで62〜63品目が禁止になって  
います。コンビニのサンドイッチ、色  
もきれいで腐りません。安全ですか？  
と聞かれれば、今のところはつきりし  
た危害は報告されていませんとしかお  
答えできないのです。

### 安くて簡単、便利

添加物の大きな働きは五つありま  
す。まず確実に安くなります。例えば  
しょうゆ。無添加しょうゆの材料ラベ  
ルには、大豆と小麦、塩と書かれてい  
ます。一方、広く市販されているしょ  
うゆにはアミノ酸液や多くの添加物が  
記されています。アミノ酸液とは大豆  
を塩酸で分解した調味液のことです。  
値段は日本の伝統的なしょうゆの10分  
の1です。

無添加ジャムの材料はイチゴ、砂  
糖、レモン汁。安いジャムのラベルに  
はまず水あめと書かれ、一番最後がイ  
チゴ。ラベルには材料が多く含まれて  
いる順に書かれていますので、この  
ジャムはイチゴが一番少ない材料だと  
いうことです。香りは添加物の化学物  
質の組み合わせでつけます。このジャ  
ム、値段が5倍ほど違います。さて皆  
さんはどちらを買いますか？

添加物の働きの2番目は簡単という

こと。だしをとる手間もいりません。  
3番目が便利。4番目はきれいな。5番  
目がおいしい。この五つです。皆さん  
は普段スーパーでどんな食品を探しま  
すか。この五つを探しませんか。日本  
の伝統を守って昔ながらの製法をして  
いる企業がつぶれていくのは、日本の  
伝統食がこの五つと違うものだからで  
す。

### リスクの意識を

添加物にはメリットとリスクがあり  
ます。これを意識してください。安く  
て簡単、便利できれいでおいしい。そ  
れが自分の優先順位ならそれを選べば  
いい。そのかわりに将来のリスクをと  
ればいいだけです。ただ、そのリスク  
がはつきり分らないから、ついつい  
メリットの方を選ぶ人が多い。それは  
皆さんの自由です。しかし犠牲になる  
のは誰ですか。自分で食事を選べない  
子供たちです。

では、実際に添加物を使って簡単な  
ものを作ってみましょう。ここに固形  
化された植物性油脂があります。アメ  
リカなどでは禁止になったトランス脂  
肪酸が入っています。これに乳化剤を  
入れ黄色の水を加えて色をつけます。  
バター香料を加えるとマーガリンの完

成です。外食産業のフライには、植物  
油に水素添加して固形化したこの油が  
使われています。

ほとんど作りませんよ。店側が常温で  
3日たっても腐らない食品が欲しいと  
言えば、保存効果のある添加物を複数  
組み合わせて入れればよい。安い古米  
を使いたいなら油を入れる。油が口に  
つくなら乳化剤。古米の匂いがして硬

## 安部 司 (あべ・つかさ)

食品ジャーナリスト

1951年、福岡県の農家に生まれる。山口大学文学部化学  
科卒業。総合商社食品課に勤務し食品および添加物に関わる  
仕事に従事。退職後、加工食品の開発や海外（中国、アメリ  
カ、東南アジア）においての食品の開発輸入に携わる。現在、  
無添加食品の開発や伝統食品の復興、有機農産物の販売  
促進に取り組んでいる。農水省有機農業 JAS 判定員、経産  
省水質第一種公害防止管理者、食品製造関係の特許4件取  
得。食品添加物の現状、食生活の危機を訴えた「食品の裏  
側」(東洋経済新報社)は中国、台湾、韓国でも翻訳出版さ  
れ、70万部を突破するベストセラーとなり大きな反響を呼  
んでいる。ほかに「なにを食べたらいいの」(新潮社)「安心な  
食品の見分け方」(祥伝社)「食品の裏側2実態編」(東洋  
経済新報社)がある。





いなら、遺伝子組み換えで作ったアミラーゼを入れる。はい、私たちが大好きな簡単、便利なおにぎりの出来上がりです。

この場合、保存効果のある添加物はいちいち全部の名前を書かなくても、まとめてラベルにPH調整剤と書けばよいとされています。知らずに食べていた人も多いでしょう。添加物の1番目のリスクは、現在条件付きの安全性ということなのです。

### 取り過ぎ3兄弟

2番目のリスクは塩、油、糖分を取り過ぎてしまうこと。私はこれを「取り過ぎ3兄弟」と呼んでいます。例えばインスタントのラーメンや即席カップソバは、日持ちさせるためフライにする結果、大さじ3倍、約30gもの油が入っています。品名にも「味付け油揚げ麺」と書かれています。試しにゆで汁を冷蔵庫に入れてごらん下さい。油が表面に固まります。

次に塩。このカップ麺にはナトリウム4・2gと書いてありますが、これに2・5をかけた数字が塩分の目安です。4・2かける2・5は10・5gです。成人男性の1日分の塩分摂取量を1食で超えてしまっています。これを

# 「食文化のグローバル化時代！」



1杯分のお湯350ccで割ると、海水の濃度とほぼ同じです。海水、飲めますか？

最後に糖分。よく見かける無果汁ジュースを作ってみましょう。まず炭酸水に遺伝子組み換えの可能性のある、アメリカ産トウモロコシでつくったブドウ糖果糖液糖というシロップを加えます。実はこれでコップ半分の砂糖と同じ糖分が入っているのです。当然これでは甘すぎて飲めません。そこでクエン酸で少し酸味をつけます。アスコルビン酸というビタミンCもレモ

ン50個分入れましょう。サービスでレタス3個分の食物繊維も加えますよ。

そこに例えば石油からつくった黄色の着色料とレモン香料を入れればレモンジュース、虫の内臓をすりつぶしてつくった天然着色料のコチニールとオレンジ香料でオレンジジュースの完成です。これはアレルギーの原因の報告があります。ヨーロッパでは4種類の合成着色料について、使用した食品には「この着色料は子供の発達に影響を与える報告があります」と書いてあります。

ではなぜこんなに添加物が入った食品が多いのでしょうか。皆が欲しがるからです。メーカーさんはマーケティングで消費者が何を望んでいるか研究し、皆が買うものを作っています。それにこれはすべて認可されている合法のものです。

## 味覚狂わすトリオ

油、塩、糖分が多過ぎるのに、なぜそれをおいしいと感じてしまうのか。味覚をおかしくしているのは、塩、化学調味料、たんぱく加水分解物の黄金



トリオのせいです。このトリオはありとあらゆる加工食品、インスタント食品に入っています。たんぱく加水分解物とは大豆や肉のたんぱく質を分解してつくるアミノ酸の粉末やペースト状の調味料のことです。酵素で分解する方法と劇薬の塩酸で分解する方法がありますが、塩酸の方がはるかに安く簡単にできます。これにさまざまな添加物やエキス類を足して加工食品の味が作られています。問題なのは子供たちがこのトリオの濃い味をおいしいと覚え込んでしまうことです。



最後に、この黄金トリオでインスタントラーメンのスープを作ります。三つの粉にさらに多くの粉を入れていきます。ポークエキス、チキンエキス、粉末しょうゆ、乾燥ねぎ、香辛料など。これにお湯を足せば完成です。粉だけでとんこつスープが出来てしまいました。

こうして安くて簡単、便利な加工食品が増え続ける影で、長く日本の伝統を守ってきた企業がつぶれかけています。日本食は高くて面倒で色が汚いからです。日本食の安心、安全よりも簡

単、便利を優先順位とする人が多いからです。優先順位は自由です。それでも将来病気になるっても、自分で選んだ道です。でも子供たちはどうなりますか。

私は「昭和そうす」をお勧めします。しょうし少食、わし和食、そし粗食、うすし薄味。日本の伝統的な和食です。ですが今、その和食が添加物によって減りかけているのです。それを皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。

# 「食文化のグローバル化時代！」

## 質問コーナー



池上 公介財団副理事長 まず大塚さん、米飯給食にした理由、ポイントは。

大塚 貢氏 私はパンも否定しませんが、パンだと肉中心になりやすいですね。肉の脂肪で血がどろどろになり酸素や栄養素の供給が不十分になり、前頭葉の働きが鈍っていじめや非行、無気力につながると思いました。

池上 給食の牛乳についてはどうお考えですか。



大塚 牛乳は害という説と大事な栄養という説があり、正直分かりません。私は1週間に2日くらい、地元の牧場でとれた牛乳を給食に出していました。

池上 安部さん、お勧めの食べ方はありますか。

安部 司氏 今は情報が多すぎて判断がしにくく、すぐ白黒つけたがる人が多いですが化学物質はそんなに単純じゃありません。メリットもデメリットもあります。ただ、私は「ひ

ふみの原則」を基本にして、非伝統的なもの、不自然なもの、未経験のものは控えることをお勧めします。何が安全か、本当に知るためには親子3世代が100年同じものを食べる人体実験しかありません。日本の和食には2000年の歴史があります。やはり和食だと思います。

大塚 最後に、私は子供の凶悪事件や自殺のあった全国の学校を回っています。どの学校も心を潤すものがありませんでした。旧真田町も花壇作りで子供たちの意識が変わっていききました。まず子供たちを変え、そうすれば親が変わり、地域も変わります。

池上 ご来場の皆様も、今日の話をぜひご家庭の食生活にいかし、また周囲の方にも広めていただければと思います。ありがとうございました。



閉会の挨拶をする毎日新聞社北海道支社長の吉野理佳氏

今回は、第22回食と文化フォーラムで大塚先生が紹介してくださった長野県真田中学校の給食の中から、2つのレシピをご紹介します。

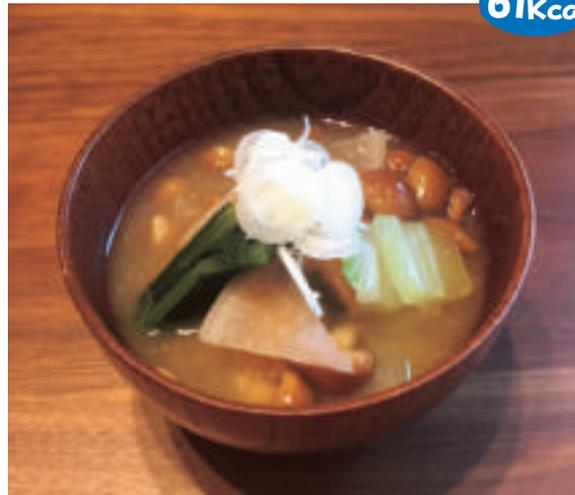
## なめこ汁

### ■材料〈4人分〉

だし……………(520ml分)	大根(いちょう切り)……140g	みそ……………44g
煮干し……………10g	かぼちゃ(一口大)……120g	ネギ(小口切り)……23g
厚削り節……………4g	白菜(短冊切り)……70g	ほうれん草
水……………約650ml	なめこ(3回水で洗う)……50g	(茹でて2.5cmの長さに切る)……34g

### ■作り方

- 1 だしをとる。鍋に分量の水を入れ、煮干しを浸して2～3時間おく。鍋を火にかけ、煮立ったら厚削り節を加え、水面がさざなみ程度の弱火で20分間煮て、ざるでこす。520mlを用意する。
- 2 鍋にだし、大根、かぼちゃ、白菜を入れて火にかけ、柔らかくなるまで中火で煮る。なめこを加え、みそを溶き入れ、ネギとほうれん草を加える。



61Kcal

## ひたし豆

### ■材料〈10人分(つくりやすい分量)〉

くらかけ豆……………100g	調味液
	しょうゆ……………小さじ2
	みりん……………小さじ2
	砂糖……………小さじ2
	水……………小さじ2

49Kcal



### ■作り方

- 1 くらかけ豆は、塩1～2gを入れた水400mlに一晩浸す。
- 2 鍋に水けをきった豆、水400ml、塩小さじ1を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして約15分間ゆでる。ざるにあけて水にさらす。
- 3 調味液を合わせ、煮たてたら火から下ろして冷まし、水けをきった2にからめる。

# 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 魅力ある講師の講演会（22年間）

今年は食の安心、安全をテーマに、授業の改革、給食の改善、花壇作りで教育改革を実践した元長野県旧真田町教育長、食育・教育アドバイザーの大塚貢氏の講演と食品ジャーナリストで「食品の裏側」の著者、安部司氏の講演を行いました。



第22回食と文化フォーラムより（2016.4.10）

## 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。

### ・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

### ・「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

## 編集後記

今年も第22回目の「食と文化フォーラム」を多くの皆様に参加していただき開催いたしました。

今回は「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!!」をテーマに基調講演を元長野県旧真田町教育長、教育・食育アドバイザーの大塚貢氏に、特別講演は食品ジャーナリスト「食品の裏側」の著者の安部司氏にお願いし、ご講演をいただきました。

フォーラムに参加した方々からは、

○食育の重要性を理解しました。

○食品添加物の影響の大きさ、怖さを再確認できました。

○食生活が如何に大切であるかが分かりました。

○今回のフォーラムも何時もと同じく有意義でした。

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、賛助会員の皆様から札幌以外でのフォーラム開催の要望を受けて、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。平成28年度もこの「食と健康フォーラム」を大阪市（9月3日）及び名古屋（9月25日）で、それぞれ開催してまいります。財団設立の目的であります「皆様の病気の予防や健康の増進に寄与する」とともに、今後も皆様からご意見やご要望もいただきながら一緒に歩んでい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

食と健康フォーラム  
2016 大阪

食育マーケットも  
開催!!

# 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!!～

## 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本柱の取組でこどもは甦る  
～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

元長野県真田町教育長 元長野県上田市教育委員長 大塚 貢氏  
現 教育・食育アドバイザー



## 第2部 特別講演

玄米菜食に魅せられて  
がん治療に携わって45年の医師からのメッセージ

島村トータル・ケア・クリニック院長 島村善行氏



【主催】  
一般財団法人食と健康財団

【後援】  
大阪府 / 大阪市 / 大阪府教育委員会  
大阪市教育委員会 / 大阪商工会議所  
毎日新聞社 / 玄米酵素

【お問合せ】  
一般財団法人食と健康財団  
☎011-736-3000

入場料

1,000円(税込)

定員 300名

(入場先着順・自由席)

とき

2016年9月3日(土)

【開場】12:00 【開演】13:30 【閉会】16:30

ところ

大阪朝日生命館 8F〈朝日生命ホール〉

大阪市中央区高麗橋4-2-16 TEL (06) 6202-3919

【アクセス】地下鉄 御堂筋線 淀屋橋駅  
12番出口から徒歩1分

食と健康フォーラム 2016名古屋

# 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!!～

平成28年

9月25日(日)

開 場 / 12時  
開 演 / 13時30分  
閉 会 / 16時30分

会 場 名古屋国際センター別棟ホール  
名古屋市中村区那古野1-47-1 TEL (052) 581-5679

アクセス 名古屋駅から地下街(ユニモール)経由で徒歩7分、  
地下鉄桜通線国際センター駅すぐ

入場料 1,000円

定員 250名

基調講演

第1部

「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～

実演で  
お見せします!

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

安部 司氏



特別講演

第2部

自然なお産と  
身体作り

～食事、運動、  
心のありよう、  
すべてがお産に  
つながる～



助産院バースハーモニー院長

齊藤 純子氏

