

輝

かがやき

No.48
Jul.25.2017

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/㈱アイワード イラストレーター/櫻井裕美



第23回食と文化フォーラム
食と文化フォーラム2017沖縄

未来へ伝えたい
日本の食文化と健康づくり
～食品の世界化と化学化の流を断つ時～

行政は一步前に 経済は一步後ろへ

一般財団法人 食と健康財団 理事長 道見 重信

目まぐるしく変化する国内外の社会政治環境は私達の身近な生活に寸時に直接影響を及ぼす時代となっております。

高齢化社会に伴う社会福祉費の増大、少子化の諸課題は何れも短期的に解決されるものではありませんが、人間が健康面で不安なく暮らせる社会づくりは目標設定をして、規制、前例に捉われず岩盤を抉じ開ける強い意志で政、官、民が実行していけば世の中は大きく変化し人間本来の心、体は勿論のこと社会全体が健

康で豊さが感じ取れる社会になるものと確信致します。

当財団は食の安全、健康づくりを目的として設立され社会の健康と食の安全、安心づくりのため努力しております。

さて平成29年度財団の事業計画は3月23日の理事会、5月10日の理事会、5月26日の評議員会を経て平成28年度決算が承認されました。

平成29年度事業計画の中で特にご紹介したいのは【食と文化フォーラム】です。4月9日札幌市、5月14日那覇市、

6月24日仙台市で開催され、9月10日は高知市に於いて開催予定をしております。

札幌市の開催に於いては特に発酵学の世界的権威者の小泉武夫先生の再度の要請が強く、日本食文化の代表食である発酵の講話をされ、日本人が守る、発展していかなければならない日本食の基本を

訴えられました。

那覇市でのフォーラムは若い女性の方々がフォーラムのパンフレットを手にして出席され、講師であります安部司氏が目の前で作られる中国から輸入されている化学添加物によるスープ、炭酸飲料、マーガリン、お菓子に使用される甘い粉等、手際良くつくられ、それを味見しての驚きと戸惑いに、会場は食い入る様に真剣な眼差しで見えておられた姿が強く印象深く残っています。

仙台市のフォーラムでは、大宮レディースクリニックの出居貞義院長による講話の中で、特に印象に残ったことは、最近特に不妊症が増える背景について、現代の若者は戦後と同じような栄養失調状態であり更に腸内細菌叢が悪く、これらが不妊症に繋がっているのではないかとの見解を述べられた。これらは食べ物の変



第23回食と文化フォーラムで
あいさつをする道見理事長

化、化学化が関与されているものと考えられ、不妊症は他の生活習慣病と同様で生活習慣の変化がもたらすものであると印象深く感じさせられました。

以前、関西の医療機関が20代男性60人の精子を調査したところ60人中正常精子はたった2人しかいなかったとのショックなデータが発表されました。残り58人は精子が変形し奇形状態であります。その背景である食を調査したら清涼飲料水、ファーストフード、スナック菓子の多食者であります。

いずれの食べ物も化学添加物で作られた簡単、便利、安くて、旨い、綺麗と消費者に喜ばれるものであります。

企業は競争激化のなか原価率を安く大量に作られるものをとのことで国が認められている化学添加物を有効に多量に使用して消費者、いわゆる国民に提供し、作られている背景を知らない国民は喜んで食べている。国は約435品目4500種類の添加物を認め流通されています。

過去の例からいくと化学物質による**添加物が人に有害をもたらした結果、死等に至らない限り使用中止にはなりません。**

ここで私達は国も、企業も一度立ち止まって本当に人間、生きる者にとって如何あるべきことなのかを考えるべきと思います。

それには**企業は経済優先利益優先**だけでは無く、**安心安全を優先し消費者は単なる簡単、便利、安くて、旨い、綺麗**を追いかけるだけでは無く人間、生きるものが安全か、安心かを重視した生活環境に戻して行くべきと強く考えます。

国は化学添加物が死等に至らない限り中止の判断はしないとの考えでは無く、一歩も二歩も前に出て異物は体に入るべきものではないとの基本に立って国民の安全、安心を司って頂きたいものと強く念ずるものであります。

同時に企業は経済、利益優先を一步後退して国民に安心、安全を化学の力だけでは無く、自然の力を活かし、どうしたら安心、安全な物をお届けできることになるかを研究し知恵を活かして欲しいのです。

消費者は簡単、便利の習慣から脱皮し食がもたらす健康の基本を心底理解し、家庭の食が日本食文化に戻り、手造り家

庭が戻る様な官民挙げて働き方改革をして未来の日本が繁栄することを強く望むものであります。そのことが国民の健康に寄与し奇形児の減少、不妊症の改善につながるものと確信致します。

当財団は財政の苦しい中でありますが、知恵を出し皆様方のご協力を得て**食の安全と健康づくりのため今年度の事業が達成出来ませす様努力してまいります。**



第23回食と文化フォーラムより

理事会・評議員会

5月に札幌で執り行われた一般財団法人食と健康財団の理事会、評議員会において、平成28年度の事業報告と決算報告について審議され、全ての案件が可決されました。冒頭の道見理事長のあいさつでは、初めて沖縄で開催したフォーラムや札幌でのフォーラムの様子が伝えられました。厳しい財団運営の中、公益性の高い事業を継続して行っていくとの決意を述べられました。

平成29年度の事業計画では、食と文化フォーラムを全国4都市で開催いたします。

平成29年度 事業計画

基本方針

- 1 当財団は昨年8月で創立23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29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) 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23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思います。

(3) 普及啓発事業—賛助会員の拡大

賛助会員数ですが、平成29年2月末では1,539人という厳しい状況にあります。平成29年度には玄米酵素の「全国販売店研修会」が開催されず。この研修会と、「食と文化フォーラム」、「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」(札幌)の開催

平成29年度当該フォーラムは毎日新聞社と共催して、第23回目のフォーラムとなります。

テーマは「未来(アス)へ伝えたい日本の食文化と健康づくり
～食品の世界化と化学化の流を断つ時～」

○第23回「食と文化フォーラム」の概要

日時 平成29年4月9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 基調講演

演目 発酵学、醸造学の権威が語る

日本の伝統食から学ぶ!知恵と工夫の食事学を通じて心と体を養う
講師 発酵学者・文筆家・東京農業大学名誉教授・農学博士 小泉 武夫 氏
第2部 特別講演
演目 近代栄養学に警鐘を鳴らし、予防医学の重要性を説く
健全な腸が健康長寿の源
腸には生命誕生のプロセスが! 免疫を決めるのは腸!
免疫を活性化させる食べ物とは?
講師 富山医科薬科大学名誉教授(現富山大学)・医学博士 田澤 賢次 氏

(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「食と文化フォーラム」の講演会を道外3会場で開催します。本年は、沖縄県那覇市、宮城県仙台市、高知県高知市で開催します。

○那覇フォーラムの概要

日時 平成29年5月14日(日) 午後1時30分開演

会場 沖縄かりゆしアーバンリゾート・ナハ 入場料 1,000円

第1部 基調講演

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

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 特別講演 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

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

○仙台フォーラムの概要

日時 平成29年6月24日(土) 午後1時30分開演

会場 TKP ガーデンシティ仙台21階ホールA 入場料 1,000円

第1部 基調講演

演目 がん研究の権威が語る～がん予防と食事のこれから～

講師 日本総合医学会会長・公益社団法人生命科学振興会理事長 渡邊 昌 氏

第2部 特別講演 演目 現代はなぜ、不妊女性が多いのか

現代女性は終戦直後と変わらない低栄養状態

副習疲労もあり、日本の将来が心配

講師 大宮レディスクリニック院長・日本産婦人科学会専門医 出居 貞義 氏

○高知フォーラムの概要

日時 平成29年9月10日(日) 午後1時30分開演

会場 高知城ホール 入場料 1,000円

第1部 基調講演 演目 発酵学、醸造学の権威が語る

日本の伝統食から学ぶ!知恵と工夫の食事学を通じて心と体を養う

講師 発酵学者・文筆家・東京農業大学名誉教授・農学博士 小泉 武夫 氏

第2部 特別講演 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

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

(4) 食と健康・元氣ツアーの開催

真の豊かな伝統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。

初夏の部は6月22日(木)イチゴ狩り(洞爺自然農園)

秋の部は9月28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。

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。

第23回食と文化フォーラム

未来へ伝えたい
日本の食文化と健康づくり

～食品の世界化と化学化の流を断つ時～

第23回食と文化フォーラム「未来へ伝えたい、日本の食文化と健康づくり」食品の世界化と化学化の流を絶つ時」（毎日新聞社・一般財団法人食と健康財団主催）が、4月9日札幌グランドホテルで開催されました。

第1部では、食と健康財団・道見重信理事長の挨拶のあと、東京農業大学名誉教授・発酵学者の小泉武夫先生による「日本の伝統食から学ぶ！～知恵と工夫の食事学を通じて心と体を養う」と題した基調講演が行われ、詰め掛けた約1000人の観客はメモを取るなど真剣に聴き入っていました。

第2部では富山医科大学（現富山大学）名誉教授・医学博士の田澤賢次先生による特別講演「健全な腸が健康長寿の源、腸には生命誕生のプロセスが！免疫を決めるのは腸！ 免疫を活性化させる食べ物とは？」が行われました。りんごの成分アップルペクチンの研究結果を例に挙げながら予防医学の重要性を学術的に説き、観客は腸内環境をととのえる必要性を熱心に学んでいました。



開会の挨拶をする毎日新聞社
北海道支社長の吉野理佳氏



発酵学、醸造学の権威が語る

日本の伝統食から学ぶ！

知恵と工夫の食事学を通じて心と体を養う

発酵学者・文筆家・東京農業大学名誉教授（農学博士） 小泉 武夫 氏

食生活はすべての源

皆さん、こんにちは。私のあだ名は「月光仮面」ならぬ「発酵仮面」です。50年、ずっと発酵学をやってきました。実家が造り酒屋ですので、生まれた時から発酵をやってきたようなものです。発酵で健康、72歳になります。が白髪もなく、肌もつやつやです。「なぜそんなに健康なの？」とよく聞かれますが、やはり食べ物なのでですね。

沖縄30位に低下

厚生労働省が発表した都道府県の平均年齢を見ると、長生き1位は男女とも長野県です。少し前までは沖縄が長寿県として有名でした。しかし今は、女性はまだ第3位に入っています。

ですが、男性はなんと30位まで転落してしまいました。これだけ急激に下がったということは、お年寄りばかりでなく、若い方たちも亡くなっているということを意味します。

以前の沖縄は中国の影響を受け、食同源・薬食同源の考えを取り入れた食生活をしていました。食べ物は医者さんやお薬だから、いい食べ物を身体に入れておけば病気になるという予防医学の考えです。ところが昭和20年に沖縄はアメリカに統治されました。それ以降はアメリカ式の食生活が主流となり、肉やその缶詰が圧倒的に多くなりました。その影響が今出てきたのではないかと考えられています。つまり、食同源の意識がなくなってしまうのです。

小泉 武夫（こいずみ・たけお）

発酵学者／文筆家
東京農業大学名誉教授（農学博士）

1943年福島の酒造家に生まれる。専門は発酵学、食文化論。農学博士。現在、NPO法人発酵文化推進機構理事長、広島大学大学院医学研究科客員教授、鹿児島大学客員教授、琉球大学客員教授、石川県立大学客員教授、福島大学客員教授。著書「発酵」（中央公論）、「発酵食品礼讃」（文芸春秋）、「食あれば楽あり」（日本経済新聞社）、「食と日本人の知恵」（岩波書店）など単著で141冊を数える。現在、日本経済新聞に「食あれば楽あり」を24年にわたり連載中。



誤った食生活は病気のもとです。沖縄だけじゃありません。この50年間の日本人の食の変化として、業務用を入れますと油の販売量が3・7倍、肉も3・2倍に増えていきます。それと比例して医療費がものすごく高くなりました。

未来へ伝えたい日本の食文化と健康づくり ～食品の世界化と化学化の流を断つ時～



た。今、国家予算の約4割が医療費です。和食を食べていた昔はこんなことはなかったですね。50年で自国の食文化が低タンパク・低脂肪・低カロリーから高タンパク・高脂肪・高カロリーにがらっと変わったのは、世界でも日本だけです。食生活を悔い改める時期が来ていると思います。現代栄養学と照らし合わせながら、免疫を獲得できるような食生活を取り入れていくべきですね。

医療費41・5兆円に

食生活が変わって、何が起こったか。その最大は国民の医療費が41・5兆円という莫大な増加となったことですが、そればかりでなく、小・中・高校生が起こす暴力事件も急増しました。文部科学省によると1年間で6万件も発生しています。野菜をとらずに肉ばかり食べるアンバランスの食生活をしていると大量のミネラルが補酵素として使われるためミネラル不足になります。すると興奮ホルモンであるアドレナリンの分泌が多くなると言われています。

肉と野菜一緒に

日本人は肉を食べる時、野菜をあま

り食べませんね。焼肉の盛んな韓国ではキムチ、サンチュなどが付き物ですが、肉を食べる時は野菜も食べなきゃダメなのです。肉ばかり食べると体内で肉アミノ酸になりますが、これが悪玉菌のえさになり、腸内の良菌菌を追い出し、発がん物質のようなものをつくると言われています。でも野菜を一緒にとると、野菜の食物繊維が悪玉菌をくっつけて大便として体外に排出してくれるのです。しかも野菜の繊維は乳酸菌、ビフィズス菌などの良菌菌を増やしてくれます。だから、肉を食べる時は野菜も一緒に食べる必要がある、という理論になるわけです。

ユネスコ世界遺産に

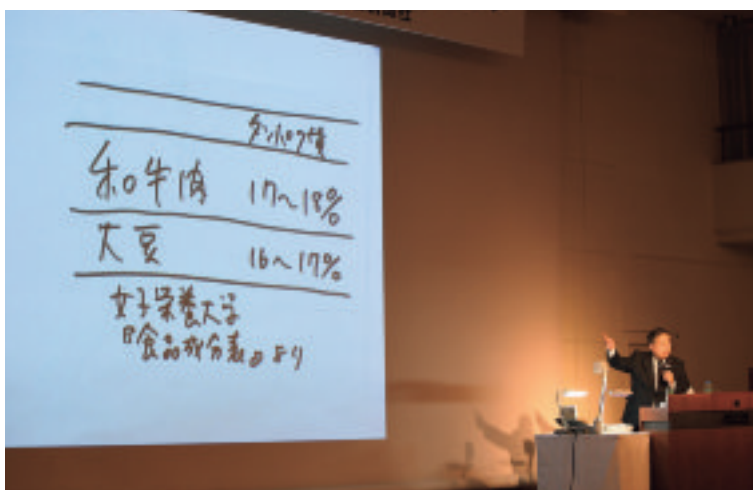
2013年に和食はユネスコの世界遺産に登録されました。私は国の検討



委員としてそれに携わりました。和食の基本は①根菜類の根茎、土の中に入っているもの。②菜っ葉③青果④山菜・きのこ⑤大豆などの豆⑥海藻⑦米や麦などの穀物の七つです。七つの主材とも植物ですね。肉や魚、卵などは和食の副材です。日本人は、地球上のすべての民族の中で最も菜食主義者、ベジタリアンだったのです。それが日本人の民族の遺伝子です。民族の遺伝子とは、その民族が長い間にどんな生活をしてきたかによってつくり、伝わっていくものです。菜食の遺伝子に急激に肉がドーンと入ってきたら対応できませんよ。

正常細胞ががん細胞になるか、免疫細胞になるかが病気が健康かの分かれ目です。免疫とは文字通り病気を免れるということ、ナチュラルキラー細胞（NK細胞）のことです。腸の中に免疫細胞を増やすためには発酵食品や乳酸菌をとることで、そうすれば病気になるにくい身体になります。

女子栄養大学が作成した食品成分表によると、牛肉と大豆のたんぱく質はほぼ同量とされています。まさに大豆は畑の肉と言えます。そこで皆さんに究極のスタミナ食をご紹介します。まず味噌汁をつくり、その中に豆



腐とひきわり納豆、油揚げの千切りを入れる。これを朝晩、一日2杯飲めばものすごく元気になります。大豆は肉と一緒にすれば、味噌汁は肉汁、豆腐も納豆も油揚げも肉と同じ。肉、肉、肉でもものすごいスタミナです。これを牛や豚の動物の肉だけに置き換えたならコレステロールが多すぎて大変なことになりますね。

さて、和食が成立する最低条件は一汁三菜。一汁とはご飯と味噌汁のこと、三菜の中には香の物、つまり漬物

未来へ伝えたい日本の食文化と健康づくり ~食品の世界化と化学化の流を断つ時~



が含まれています。この二つは発酵食品です。和食と発酵食品には密接なつながりがあるのです。

こうじ菌は国金

そして日本の食生活の土台をつくっているのは、こうじ(麹)菌と言えま

しょう。奈良時代の初期に編集された「播磨国風土記」の中に初めて麹が出ています。蒸した米を神社の神様にさげたらカビが生えた。それがカビタチ、やがてカムタチ、カムチ、カウジ、コウジと語源変化してきたのです。このこうじ菌を使っているのはわ

が国だけ。日本独自の菌で、中国や韓国のこうじとは全然違います。だからこうじ菌は「国菌」と決められているんです。なお、こうじという字には「麴」と「糶」の二字がありますが、前者は中国から伝えられた漢字、後者は日本人のつくった国字です。

こうじ菌は本当にすばらしい菌です。非常に多くの酵素が入っているため、分解力が極めて強い。こうじ菌で分解された食べ物は吸収されやすく消化も早いです。今、大人気の甘酒も米の成分が米こうじで分解されブドウ糖になり、さらにその中に酵素、アミノ酸、ビタミンが山ほど入っています。まさに飲む点滴です。

味噌も素晴らしい発酵食品です。味噌には、血圧上昇の抑制、放射線防御効果、抗腫瘍性、抗酸化性、免疫力付与などの効果が認められています。

今、海外でも日本の発酵食品が注目され、発酵と免疫の研究がいろいろ行われています。日本はこんなに素晴らしい食生活をもっているのです。発酵食品を中心とした和食でみんな健康になりましょう。

近代栄養学に警鐘を鳴らし、予防医学の重要性を説く

健全な腸が健康長寿の源

腸には生命誕生のプロセスが！
免疫を決めるのは腸！
免疫を活性化させる食べ物とは？

富山医科薬科大学（現富山大学）名誉教授・医学博士 田澤 賢次 氏

健康長寿は腸から

皆さん、こんにちわ。今日は生命を維持するために腸管が果たしている役割についてお話しします。健康長寿は腸の健康で決まります。腸を健康にするためには、いかに善玉菌を増やして悪玉菌を減少させるかということになります。

「腹」にはもう一つ、「肚」という漢字があります。腸は土、土壤と考えてみてください。身体を木に例えてみますと、心臓、肺、肝臓、消化器、皮膚、骨などはそれぞれ枝の部分に当たります。病気になった時にそれぞれの枝の専門医がその部分だけを診断、治

療しているのが今の医学の現状ですが、多くの病気は枝ではなく、土壤に問題があるのです。だから枝の部分だけを治しても、土壤に問題があればばいずれまた同じ病気になります。人間は土壌である腸内環境が健康状態であって、初めて身体も健全になるということです。お腹は健康の泉、健康は土壤からの贈り物なのです。

腹を冷やすと臓器機能低下

インドの伝統医学アーユルヴェーダでは、お腹には太陽が宿ると考えられています。だからお腹は冷やしてはいけません。冷やすとお腹の臓器の機能が下がってしまいます。また、



田澤 賢次（たざわ・けんじ）

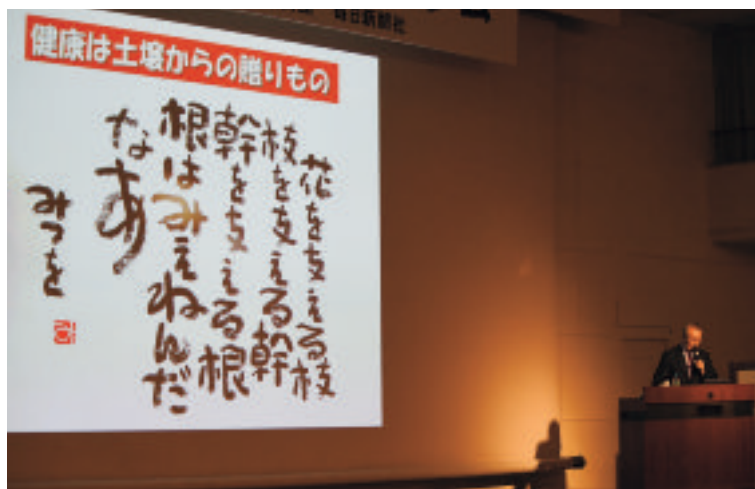
富山医科薬科大学名誉教授（現 富山大学）医学博士

1940年青森県生まれ。69年新潟大学大学院医学研究科修了。89年文部省の在外研究員としてアメリカへ留学。95年富山医科薬科大学医学部成人看護学科（外科系）教授。2003年同大学医学部看護学科長及び副医学部長を経て、05年富山医科薬科大学名誉教授。

りんご研究に関する業績に対し青森県よりさまざまな賞を受賞している。専門は大腸癌の治療と予防、アップルペクチンの機能、活性酸素と抗酸化物質など。

著書に「創傷管理と治癒システム」（金原出版）、「林檎の力」（ダイヤモンド社）、「リンゴを皮ごと食べれば腸がきれいになる」（実業之日本社）、「オリンピックドクターが教える一ノノバブル水素水健康法」（幻冬舎）他多数

未来へ伝えたい日本の食文化と健康づくり ~食品の世界化と化学化の流を断つ時~



お腹の内臓を支配する副交感神経は首を通っていますので、首を冷やすと体温が下がりお腹の体温も下がります。だから首を冷えから守ることは、お腹の働きを守ることもなるのです。

健康な腸内環境とは、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が増加し、腐敗菌が少くない状態のことです。善玉菌が増えると腸内の悪玉菌が減少し、異常発酵を改善してくれます。異常発酵が改善されると、硫化水素やアンモニア、メタンなどの腐敗産物である生体毒成

分の生成が減少します。その結果、門脈の血液が浄化されるため、門脈とつながっている肝臓の機能が改善されて免疫能が向上し、がんや感染症の減少につながり、健康に導いてくれるのです。

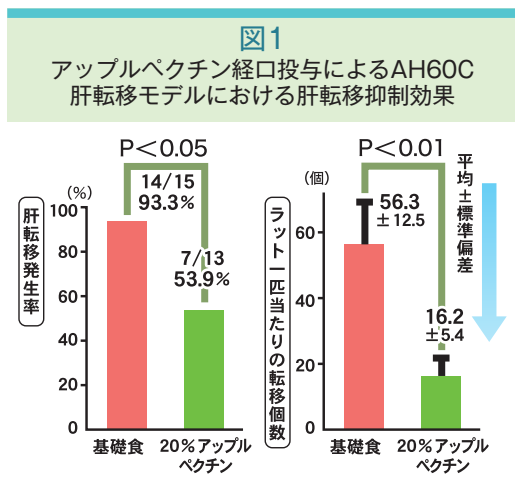
腐敗菌を減少させがん発生を抑制

私の研究室では、りんごのアップルペクチン（AP）という成分を用いて、腸内環境改善の機能を検証してまいりました。このAPは水溶性の食物繊維で、ラットを使用した動物実験の結果、まず腸内の悪玉菌の増殖を阻止する静菌作用、増殖阻止作用があることが分かりました。APを餌に混ぜたラットのふん便は黒褐色から黄金色になります。肉片が含まれている通常食を摂取したラットの便は黒色系です。大便は大きな便り、便のこの色調の変化は腸内環境が浄化され、ビフィズス菌や乳酸菌が増加して腐敗菌が減少したことを表しているのです。

次に、この静菌作用とがん発生の抑制について検証しました。発がん物質を投与したラットにAPを10%、20%それぞれ含んだ餌を与え、腫瘍の発生率と発生個数を調べた結果、いずれも減少が見られ、特に20%のグループが発生率、個数とも激減しました。

腸管の粘膜に炎症が起きると、PGE2というホルモンが増加します。このホルモンには、免疫を抑制したり腫瘍を増殖させたりがん栄養分を運ぶ血管の新生を亢進するなどの作用があり、腸管のダメージを図る目安となります。腸管が損傷するとがんが転移しやすくなります。そこで発がん剤を投与したラットにAPを与えてみると、このホルモンの数値が激減し、腸管粘膜のダメージを防御する働きがあることも検証されました。その結果、門脈血が浄化され、肝機能が改善されて肝内の免疫能が向上し、肝臓へのがんの転移発生率が下がり、転移個数もすこぶる減少するなどの効果が見られたのです（図1）。

腸管の粘膜に炎症が起きると、PGE2というホルモンが増加します。このホルモンには、免疫を抑制したり腫瘍を増殖させたりがん栄養分を運ぶ血管の新生を亢進するなどの作用があり、腸管のダメージを図る目安となります。腸管が損傷するとがんが転移しやすくなります。そこで発がん剤を投与したラットにAPを与えてみると、このホルモンの数値が激減し、腸管粘膜のダメージを防御する働きがあることも検証されました。その結果、門脈血が浄化され、肝機能が改善されて肝内の免疫能が向上し、肝臓へのがんの転移発生率が下がり、転移個数もすこぶる減少するなどの効果が見られたのです（図1）。



このほか、A Pの敗血症の予防、有害活性酸素（ヒドロキシラジカル）の消去や有害金属排せつ効果があることも検証されました。

A Pだけではなく、ビフィズス菌や乳酸菌を大量投与した場合も腸内環境が改善され、同様の効果が見られています。つまり、健康な腸内環境をつくるには、まず腸内の善玉菌を増やすことが何より大切だということです。

自然治癒力も向上

次に、健全な腸の維持に求められる食生活の基本知識を三つ挙げてみます。

一番目は健康な腸内環境と善玉菌と食物繊維の関係です。A Pのような食物繊維には腸に大切な九つの健康作用があります。①悪玉菌の発育をストップさせる②がん細胞の発生をストップさせる③腸内環境を改善する④腸管内腐敗産物を減少させる⑤肝臓の機能を高めがんの転移を予防する⑥腸管の粘膜保護と敗血症の予防⑦便秘の改善と便通時間の短縮⑧活性酸素の消去⑨有害金属の体外排出と障害予防の作用です。さらに、食物繊維を餌とする乳酸菌などの善玉菌は腸管粘膜の上皮を覆って保護する役割もしています。

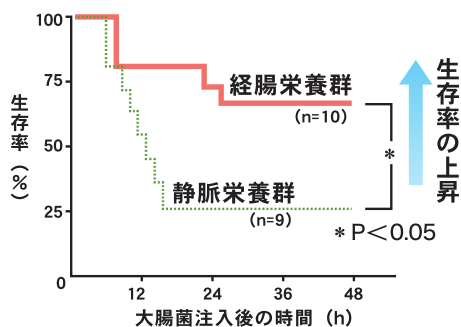
健全な腸が健康長寿の源です。そし

てその維持に必要な不可欠なのが善玉菌なのです。善玉菌を増やすためには毎日の食生活が大切です。同じ家系には同じ善玉菌が生息しています。家族の1人が食あたりすると、皆同じ症状が出るのも同じ菌で育っているからです。家族の善玉菌を大事にして欲しいですね。

腸を働かせることは自然治癒力の向上をもたらします。大腸菌を注入して腹膜炎を起こさせたラットの実験では、食べ物で腸を働かせたグループと、点滴で静脈から栄養をとらせたグループで生存率に大きな差が出ました（図2）。点滴のみの場合は合併症も増えます。腸を働かせる経腸栄養の方が

図2

経腸栄養ラットと静脈栄養ラットにおける大腸菌腹腔内注入後のラットの生存率



Lin MT:AnnSurg 223,1996

自然治癒力が向上するので、私は手術後もなるべく早く普通食をとらせた方が肺炎などの合併症も減少すると推奨しています。

もう一つ大切なことは、よくかむと



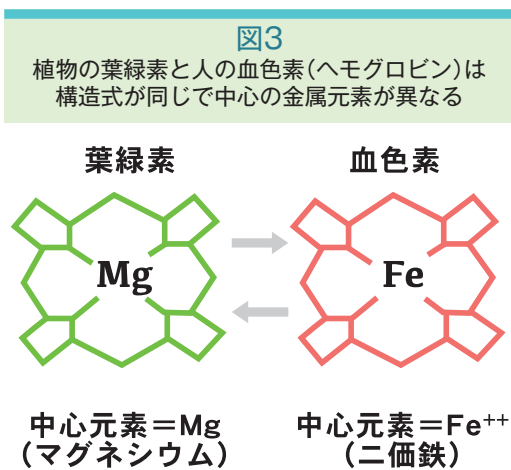
未来へ伝えたい日本の食文化と健康づくり ~食品の世界化と化学化の流を断つ時~



いうことです。咀嚼能力が高い人の方が健康余命が長いというデータもあります。よくかんで食べることは腸を働かせることであり、自然治癒力が向上して健康が回復し、長生きにつながるということです。

貧血改善には鉄分と葉緑素

健全な腸を維持するための基本知識の二番目は、食生活の基本は太陽を食べる献立、植物の葉緑素を体内に取り込むということです。実は、植物の葉緑素とヒトの血液中のヘモグロビンの構造式はまったく同じで、中心の金属元素が異なっているだけです。葉緑素はマグネシウムが付いていて、ヘモグロビンには鉄が付いています(図3)。このように両者の分子構造が酷似しているために、野菜を食べると体内に野菜の葉緑素が入って、そこでマグネシウムを切り離し、代わりに鉄を分子の中に取り込んで、ヘモグロビン

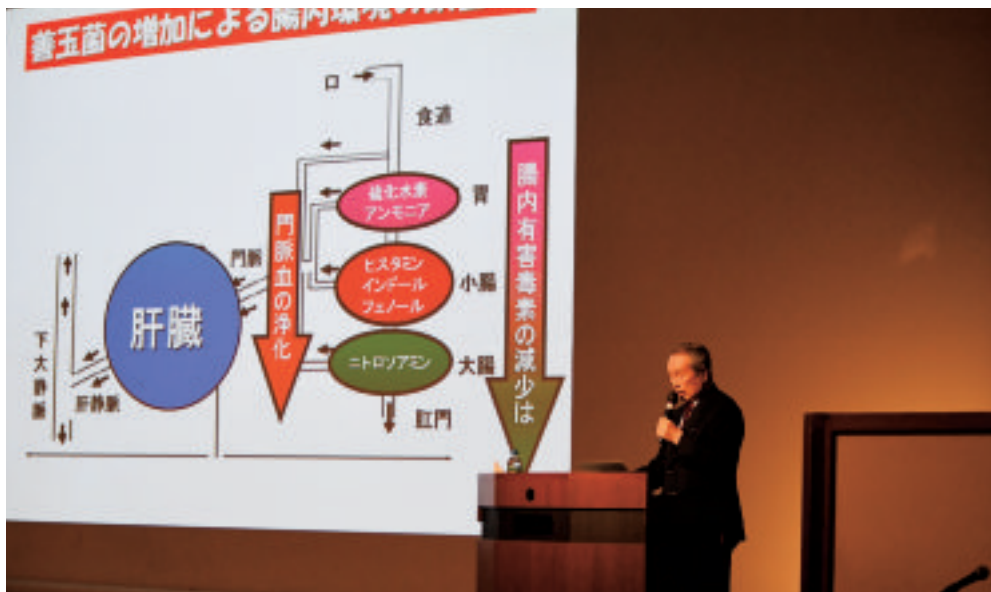


に変換しているのです。つまり体内で葉緑素がヘモグロビンに変わるわけです。葉緑素とヘモグロビンは兄弟のようなものです。だから貧血を改善するためには鉄分をとるだけではだめで、野菜を食べることが必要なのです。さらに野菜の食物繊維は乳酸菌・ビフィズス菌などの善玉菌を増やしてくれます。

動物にはそれぞれ歯の形と数に合わせた食事があります。人間の歯は全部で32本。そのうち、穀物・豆類用の臼歯が20本で約6割。野菜・海草用の門歯が8本で3割。肉・魚用の犬歯は4本で全体の1割強しかありません。つまり人間の食の基本は穀物と野菜を中心に食べるということが、歯からも分かると思います。

次に漢字から食のあり方を考えてみましょう。「糞」「腐」は米が異なる、肉を食べると腸が腐るという意味です。「油」は人間の身体ではつくることができない植物性、「脂」は固い動物性を意味しているのです。牛や豚の体温は39度と人間より高いため、脂は人間の体内で溶けずに動脈硬化の原因になる可能性があります。

健全な腸の維持に求められる三番目は、健康とミネラルの関連です。ミネ



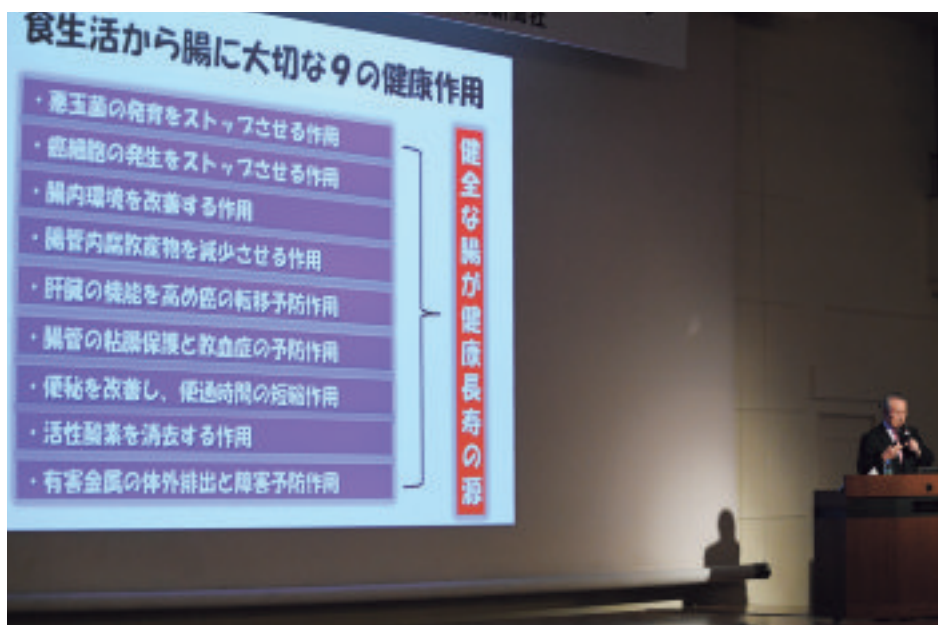
ラルが豊富な食べ物といえば、やはり玄米ですね。玄米の表皮である米ぬかの部分にミネラルが充満しています。また活性酸素を抑える抗酸化作用としてのSOD活性値のほとんどが米ぬかに存在しています。それを精白してし

まった白米は、栄養やミネラル成分がほとんどなくなってしまう「粕」なのです。

減少し続けるミネラル成分

今、日本における野菜・果物・穀物のミネラル成分がどんどん減少しています。ここ50年で、野菜の鉄分は6分の1、ビタミンCも5分の1にまで含有量が減少しています。なぜこんなに減ってしまったのでしょうか。植物は、根から炭酸や有機酸を出して土の中の元素を溶かして有機ミネラルとして吸収しています。また、土壌中の栄養素を吸収するには微生物の助けが必要なのですが、現在の農地は微生物が住みづらい土壌になり、植物が栄養素を吸収しにくくなってしまったのです。土壌にミネラルを補強すれば木が若返った例もあります。

身と心と魂は響きあっています。自然治癒のメカニズムを向上させるのは腸管です。中国の古典書「呂氏春秋」の中にも、「肥肉厚酒」といううまい物ばかりを飲み食いする、それを腸をただらす食と言う」という教えがあります。長生きをしたければ、腸の中をいつもきれいにしておきましょう。そのためには毎日の食生活が大切で



す。何を食べるか、飲むかをよく考えて正しいものを選択することは次世代に責任を果たすことでもあります。健康な生活は植物を育てるのと同じで、毎日の手入れが大切です。食べ物で腸をきれいにし、みんなで長生きしましょう。

食と文化フォーラム2017 沖縄

未来へ伝えたい 日本の食文化と健康づくり

～食品の世界化と化学化の流を断つ時～

沖縄県が梅雨入りした翌日の2017年5月14日、食と文化フォーラム2017
沖縄が、開催されました。会場の沖縄かりゆしアーバンリゾート・ナハには、小
いお子さんを連れた母親の姿や若い女性の来場者が目立ち、食育に対する関心の
高さを感じました。

冒頭、一般財団法人食と健康財団道見理事長から、沖縄県が過去、日本一の長寿
県であったことに触れ、今回のフォーラムが沖縄の皆さんにとって多くの学びや健
康の増進につながることに期待したいとの挨拶がありました。

第1部では、聴講のリクエストが多い食品ジャーナリストの安部司氏に、実演を
織り交ぜながら講演をしていただきました。

第2部では、教育・食育アドバイザーの大塚貢氏が登壇され、その熱に会場が圧
倒されていきました。大塚先生の講演を聞いて、今すぐ食育活動を始めたいという感
想が聞かれました。



開会の挨拶をする
理事長の道見重信



司会をつとめた食と健康財団
事務局次長 山本友也



「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」

食品ジャーナリスト／「食品の裏側」の著者 安部 司氏

添加物の「いいこと」悪いこと

私は44年ほど、添加物の世界にいます。今日は、私たちがいいなあっていう食べものは実際こうやって出来てますという簡単な実験をします。それを食べる食べないの判断は自分でしてくださいって話です。教育では「知・徳・体」と言うでしょう。さらに今、法律で定めた食育というのがあります。知・徳・体を支えているのは全部、食です。食がすべて、と僕は思います。

添加物はいいこと悪いことと両方考えなければ駄目です。添加物が増えれば増えるほど消費量も増えていきます。ということは、皆さん大好きなん

ですね。ところがその弊害もいろいろ言われる。添加物の安全性に関する検査結果は出ています。でも、例えば天然着色料の「アカネ色素」は毒性、発がん性はないとされて使われてきました。でも、2004年にもう一度調べると、発ガン性があるからやめようとなった。つまり、体にいいか悪いか言い切るほどのデータはありません、ということなんです。今まで60数品目、後で禁止になりました。何でそんなことになるかというところ、動物実験で行うと、認可した当時の科学的水準では分からなかったことが、今の医学的レベルで改めて検査すると分かったということですね。

問題は、それを知らずに取った私た

安部 司 (あべ・つかさ)

食品ジャーナリスト／「食品の裏側」の著者

1951(昭和26)年、福岡県の農家に生まれる。

山口大学文理学部化学科卒業。総合商社食品課に勤務。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、東南アジア地域)における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としても活動、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新聞、雑誌、テレビにも取り上げられるなど、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。



未来へ伝えたい日本の食文化と健康づくり ~食品の世界化と化学化の流を断つ時~



ちはどうなるんでしょうか、ということとです。当時、国も分からなかったんですね。しかし、消費者は自分で選んだんですから、添加物の入った食品でも食べるメリットがあったということですね。このようなことから添加物はひとくくりでは善悪の判断はできません。そんな添加物を自分はどこまで許せるか、ということとです。

何を優先するのか

添加物の働きを言います。まず絶対

安くなる。2番目、簡単になる。3番目、便利である。4番目きれい。5番目オイシイ。こんな食品は魅力でしょ。例えば、ここにしょうゆが2種類あります。片方は1ℓ千円はします。昔の日本の作り方で2年かかりますもん。一方128円のほうは、裏ラベルの材料にアミノ酸液って書いてます。大豆のタンパク質からアミノ酸のうま味を作る一番早い方法は塩酸で分解することです。あとは丸大豆に比べて、足りない性質を添加物で補い、簡単にしょうゆ風味調味料ができます。だから安い。また、こちらはジャムで片方は500円、もう1つは150円。裏ラベルを見ると、片方はイチゴを砂糖で煮込んだもの。もう一方は、一番多い材料は水あめで一番少ないのがイチゴです。味も匂いもトロミも全部添加物で補充したってことです。どちらを買いますか？

アンケートで、食の安全で何が気になりますかと聞くと、大体どこでも1番は添加物、2番目は農薬、3番目が遺伝子組み換えという答えです。でも、気になるけどこれらが使われている食品を買っている。安くて簡単でいいのでおいしいっていうのは、添加物をいっぱい取って、農薬をたくさん

使って、遺伝子組み換え作物をアメリカからいっぱいもらって、遺伝子組み換え添加物を取り、調理済みの食品を中国に頼りきっているおかげです。このメリットとリスクの覚悟が日本人はできません。いいところを取りたいだけ。そして弊害が出ると犯人を捜したくなる。どうしてこんなものを売っているの。そうじゃないですね。メーカーさんは売れない物は作りません。私たちが買うから売られているんです。

さまざまな食品に含まれる添加物

添加物のもう一つの落とし穴は、塩、糖分、油の「取り過ぎ」です。これ、みんな気にしてるから、減塩、ノンカロリーとかよく売れますね。でも、例えばインスタント麺を食べて、今日は油と塩を取りすぎたと思う方、いらっしやいますか？ 1つの例として、このカップめんは、エネルギーが700キロカロリーもあります。ラベルに味付け油揚げ麺って書いてあり、油は大さじ3杯も入って、食塩はナトリウム4.2gって書いてますが、これに2.5を掛けた10.5gの塩が入ってるってことです。海水と同じ塩味です。私たちは海水は飲めませんよ

ね。でもインスタント麺だと飲めません。添加物と化学調味料とエキス類のせいですね。これ一個で塩分は成人男子の一日の適正量を超えています。

砂糖も気になりますね。清涼飲料水のラベル、炭水化物と書いてあるのが糖分のことです。分かりにくいですがね。この飲料は500ml本当り糖分が約60g入っています。普通じゃ甘すぎで飲めません。でも添加物で飲めちゃうんです。

皆が言うジュースを作ってみましょう。ジュースは果汁のことですよ。



でも、無果汁で書いてるものは何でしょう。それは甘くすっぱくした飲料で炭酸を加えたものが多いですね。甘みは遺伝子組み換えのトウモロコシからとったでんぷんをブドウ糖に変え、さらにその半分を砂糖より甘い果糖に変えた「ブドウ糖果糖液糖」というシロップで、甘すぎて飲めないのですが、クエン酸などで酸味を加えるとおいしく飲めるのです。

これだけじゃつまらないから、健康イメージをつけますか。これに合成のビタミンC、アスコルビン酸1gを加えます。レモン50個分のビタミンCが入りましたよ。さらに、遺伝子組み換えのトウモロコシのでんぷんなどで作られる消化しにくいデキストリンを1.5g入れるとレタス3個分の繊維質が入ったことになります。1つの例としてレモン色にするなら、海外では発達障害の報告があると表示されているタール系色素、オレンジ色にするならカイガラムシが材料のコチニール色素があります。これはアレルギーマークの報告がありますが日本は規制もその表示もありません。それにこれは「合成着色料を使用していません。」と表示できます。虫は天然だから。また香りの添加物原料は2300個くらいある

から、出来ない香りはまずいですね。はい、できました。

これ500ml本で少なくともコップの半分くらいの砂糖をとってしまってる。しかも砂糖じゃなくブドウ糖です。血糖値がどれだけ上がると思いませんか？ ノンカロリーがいつて言うなら、アスパルテームとか合成の甘味料もあります。何でこれノンカロリーなのかっていうと、食べ物じゃないからですね。ただの化学物質ですもん。でもそれが、ホルモンバランスを壊しかえって太るといふ報告がアメリカにあります。

じゃあ、何で私たちは1日分の塩分を即席めん1食分で摂ってしまうのでしょうか。味覚音痴になってるの。それを支えているのが黄金トリオです。まず塩。添加物やエキス類は塩を入れないうま味が出ません。2番目は化学調味料、今はうま味調味料と言いますね。「調味料(アミノ酸等)」と表示されています。3番目は、タンパク加水分解物。植物または動物のタンパク質を劇薬の塩酸で分解した、アミノ酸液を粉末化したものです。塩酸分解で出来た不純物の塩素化合物は発がん物質ですが日本は規制がありません。

黄金トリオだけでスナック菓子と豚

未来へ伝えたい日本の食文化と健康づくり ～食品の世界化と化学化の流を断つ時～



骨ラーメンを作っただけであげましたよ。ほら、粉だけで簡単にできましたよ。私たちの生活の中にはこの黄金トリオがいっぱい入ってます。そこで育った子どもたちの味覚はこれをおいしいと思います。おばあちゃんが手作りすると、味がないって言います。その結果、塩、油、糖の取り過ぎになり、塩や油が入ってればいるほどおいしいと言います。砂糖にするとカップ2杯の糖分を飲む。歯はボロボロ、頭はイライラです。



それでいいの？ 子どもの食生活

安心、安全と言うけど、結局みんな添加物が大好き。日本の消費者は、言うこととすることが違う矛盾が35年以上も続いているんですよ。健康でありたい、子どもたちに安全なものを食べさせたい、がんにならないと言いがら、食べてるのは添加物たっぷりの食品でしょう。何でこんなに安いの、何でこんなに便利なんつていうことは、添加物をはじめとする化学物質や遺伝子組み換えのおかげです。その便

利さと引き替えに、失ったものがありませんか？ 体、健康だけじゃないです。食べ物を大切にすること、食べ物を通じて人に感謝する心も失っているのです。添加物をやめると頭が良くなったとか、朝ご飯食べる子と食べない子の理解力が全然違うとか、子どもたちのデータがいっぱいあります。子どもの健康を犠牲にして安く簡単便利で、オイシイ食生活を得る。それでいいの？ ということのみならず、考えてみませんか。有難うございました。

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 大塚 貢 氏

増えている子どもの生活習慣病

厚生労働省で全国の高校生を抽出して血液検査、体の検査をしました。結果は男子44%、女子42%が生活習慣病予備軍でした。長野県では信州大学医学部の調査では中学生の37%が生活習慣病予備軍になっていました。子どもが病気になったら年老いた親が面倒を見なきゃいけない。でもその親も今、若年認知症になる人がものすごく増えています。予備軍入れたら130万人くらいと言われています。そしてもちろん、経済的な負担も大変です。去年の医療費は41.5兆円。介護費が9兆5千億円。約50兆を超えています。日

本の税収と医療費が同じです。だから日本は世界一の借金国ですね。

どうしなければいけないか。結局は自分の将来、あるいは自分の子どもの将来、未来を考えていかなければいけないところへ来ていると思います。そこで今日は、子どもたち、そして大人の心と体を健康にしていけることができるかどうかについてお話しします。

食事の調査で明らかに

私が赴任した長野県の生徒数12000人の中学校は荒れに荒れていました。廊下をバイクで走る。たばこの吸い殻が山のように落ちていた。毎日、非行犯罪が起きて不登校も多い。先生たち

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(昭和11)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、1992(平成4)年から中学校校長を務める。

1997(平成9)年、旧真田町教育長就任。市町村合併後、2006(平成18)年より上田市教育委員長。2007(平成19)年退任後、教育・食育アドバイザーとして活躍中。2007(平成19)年に文部科学大臣表彰。2009(平成21)年秋に瑞宝双光章を受賞した。

著書に「ごはんが子ども達を変えた」(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。



未来へ伝えたい日本の食文化と健康づくり ～食品の世界化と化学化の流を断つ時～

もその対応で疲れきっていました。

私はその原因は授業にあると思いましたが。授業を見ると、やはり教科書を読むだけのつまらない授業が多く、子どもたちはあきて外へ出てしまっていました。そこでもまず、先生たちに授業改善をしてもらいました。授業が変わった子どもたちも変わってきました。それでもまだまだ非行、いじめ、きれる、無気力の子がいました。その原因はなかなか分かりませんでした。

ある時、スポーツの県大会などで、選手の子がコンビニ弁当やカップ麺、菓子パンを食べているのに気付きました。それで食の調査をしたら、やはり家で食べているのもそういう食べ物が多かったですね。夜多いのはカレー、焼き肉。給食も米飯は週に1回で、そのおかずも肉。麺類、揚げパン、ハンバーガー、出来合いのものばかり。血をきれいにして血管を柔らかくしてくれるもの、ほとんど食べていないんですよね。油と肉、添加物のオンパレードで、血液の中のヘモグロビンが脂肪と結合してドロドロになり、酸素や栄養分が脳へ行っていないことが分かったのです。だから脳が機能を果たさず、いつも落ち着きがなくなって、イライラしてくるんですね。

ごはんが子ども達を変えた

それで給食を改善し、丸ごと食べられる青魚や野菜を増やし、主食をご飯にしようとしたのですが、みんな大反対。しかし栄養士の先生が、32歳で心筋梗塞で亡くなった方のコレステロールの塊のような心臓の標本を大学病院から借りて来ました。若くして死にたかったら今の食事を続ける。先生たちは自業自得だが子どもの責任は誰が持つんだと話しました。心ある先生たちが立ち上がってくれたのです。そこから、頭から骨まで食べられる調理をした青魚中心の給食が始まりました。青魚に含まれるEPA、DHAが血をきれいにし、血管を柔らかくしてくれます。カルシウムやマグネシウム、亜鉛、鉄分など、いわゆるミネラル分も非常に含んでるんですね。

そうしたら、やはり子どもたちが変わってきた。子どもたちが、自分がどういう生活をしなけりゃいけないか、どういう食べ物を食べなけりゃいけないかっていうのが分かってきたんですね。1年であれだけ落ちていたたばこの吸い殻が1本もなくなり、2年目の終わりに非行犯罪がゼロになって、不登校も2人に減りました。昼休みに

は図書館が瞬く間に満席状態。全国作文コンクールで毎年1位や2位になるほどになりました。

また、私は凶悪事件やいじめで自殺が起こった全国の学校を回っているのですが、どこも心を癒やすもの、花がない。それで校長命令で強引に30カ所



ほど花壇を作ったんです。最初は見向きもされませんでした。春に花がきれいに咲いたら、子どもたちは夏休みにも自ら登校して水をあげたり草を摘んだり、進んで手入れするようになり、2年目から全国花壇コンクールで毎年文部科学大臣賞を受賞するまでになりました。

生活習慣病予備軍やアレルギー、アトピーはほとんどいなくなりました。

平成9年に真田町の教育長になった時も、他の市町村の学校も荒れていましたが、荒れ方がひどかった。やはり原因は先生たちの授業、そして食にありました。血液検査でも生活習慣病予備軍が32%くらいいました。それでPTAを開いてバランスのある食事を訴えたんですが、やはり取り組んでくれ



ない。だから、学校から変えるより仕方ないと思いました。もう待ってられないですね。先生たちも駄目になるが、駄目な子どもたちが卒業して大人になる、親になる。立ち直っていないから、大人の犯罪が多かったですね。

それで反対を押し切って食の改革改善をやりました。肉は家庭に任せ、頭から骨まで食べられる魚、地元の安心安全な米や野菜果物を食べさせた。そうしたら、やっぱり子どもたちが変わってきた。さらに、年に1度か2度、1日かけて子ども、先生、町の人たちを集めて食の専門家を招いて勉強会を開くうちに親も変わってきたのね。

その結果、今、生活習慣病予備軍、ほとんどいないですね。アトピー、アレルギーもない。子どもの非行犯罪はここ十数年なく、大人の犯罪もうんと減っています。心と体が健全になった子どもたちが大人になってきている。だから犯罪を起こさなくなってきたのです。そして家庭の食も変わってきている。この子どもたちは、がんや心臓疾患などの生活習慣病になる確率が非常に低いということです。そうすると元気で働いて税金を納められる。親も安心して子どもを見守っていけると。国の財政も、家庭の財政も良くな

る。さらに、全国テストでも学力が高いランクの子が増え、低い子が少なくなります。

経済効果にも期待

真田町だけじゃありません。福井県の小浜市は貧しい市で、給食も安い中国食材が中心でした。子どもは荒れていて学力も低かった。そこで市長が大反対を受けながら、給食を地元の若狭湾で捕れる魚、無農薬・低農薬の米や野菜に切り替えたら、今、学力テストで全国1位です。静岡県の三島市でも大人の食の改革に取り組んだら、それまで4億円ほどあった健康保険の赤字が黒字になったそうです。

最後に、大阪の病院で健康な男子の精子を調べたら60人中58人の精子が奇形精子でした。多動性、学習不応、障害をもった子が非常に増えてきます。この青年たちの食を調べたらやはり油と肉しか食べてなかった。このままでは大変な状況になります。ぜひ家族で話し合って、食事について考えてもらいたいと思います。

食と健康元氣ツアー

平成29年6月22日(木) 開催



食

の安全・安心や伝承的食文化について学ぶことを目的に、毎年恒例の初夏の「食と健康」元氣ツアーを開催し、38名の方にご参加いただきました。

まず始めに洞爺健康館にて、道見理事長による「食と健康」に関する講演を行い、「食の安全・安心」や、食事がいかに大切かなどを再認識していただきました。

お昼にはツアー特製の「食事道膳」を召し上がっていただきました。これは日本人の適応食である玄米や身土不二である地元の野菜をたっぷり使ったメニューです。



その後、洞爺自然農園でのイチゴ狩りでは、今年は大変貴重なものであり、とても大事に育てられているのが伝わってきました。

途中、洞爺水の駅や中山峠に立ち寄り、札幌には、定刻どおり参加者の皆さんと無事に帰着しました。

今後皆さんに、「食と健康」の大切さを学んでいただけるよう努力していきたいと思えます。

賛助会員 入会のご案内

一般財団法人食と健康財団では、食生活の改善、未病の予防、**未来ある子供たちに向けた食育**など、活動のご支援をお願いしております。食育を通じた社会貢献を一緒にしませんか。

主な活動内容

●食と文化フォーラムの開催（札幌）

過去には、医師の白澤卓二先生、北京オリンピック金メダリストの高橋尚子さん、奇跡のリンゴで有名な木村秋則さん、ソチオリンピック銀メダリストの葛西紀明選手などが講師として登壇していただきました。賛助会員さんの中には道外からの参加者も多数お見えになっています。

●道外フォーラムの開催（全国各地に拡大中）

これまでに大阪市、名古屋市、那覇市、仙台市で開催しました。今年度は9月に高知市での開催を予定しています。賛助会員になると入場無料になる特典の券をプレゼントしております。

●広報誌「輝」や食育CDの発行

食品の安心・安全、食育、食生活の改善をテーマにした情報誌やCDを発行しています。食改善の勉強会のツールとしてもお使いいただいております。



ア ス 未来へ伝えたい 日本の食文化と 健康づくり

開場 13時00分
開演 13時30分
閉会 16時30分

入場料
1,000円
(定員150名)

高知城ホール

4階ホール
高知県高知市丸ノ内二丁目1番10号
TEL (088) 822-2035



第1部
基調講演

発酵学、醸造学の権威が語る

日本の伝統食から学ぶ!

知恵と工夫の食事学を通じて心と体を養う

発酵学者・文筆家・東京農業大学名誉教授(農学博士)

小泉 武夫氏

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

第2部
特別講演

～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

大塚 貢氏



[お問合せ]

一般財団法人 食と健康財団
(株)玄米酵素 松山営業所

TEL 011-736-3000 / FAX 011-736-3003
TEL 089-903-2345 / FAX 089-903-2347

編集後記

平成29年3月1日に厚生労働省は、日本人の平均寿命は男性80・75歳、女性86・99歳と過去最高を更新したと発表しました。平成22年版の平均寿命の最新都道府県ランキングでは、男女とも長野県がトップ。かつて、長寿県として知られた沖縄県は平成12年に男性が全国で26位に後退し「26ショック」と言われ、さらに最新の調査で、女性が首位から3位に陥落し、男性は30位に後退しました。このこと、長寿県沖縄の崩壊の危機を強く印象づけることになりました。いろいろな原因が考えられますが、その一つが肥満者の増加です。戦後、沖縄はアメリカの占領期を経て、それまでの伝統的な食文化を一変し、食の欧米化が進みました。この食文化の影響が沖縄の平均寿命を下げていると言われています。ファーストフード店が日本に初めてできたのも沖縄県で、学生を対象とした調査によると、沖縄生まれの学生は1週間に2、3回はファーストフードを食べているそうです。ついには、高齢者を除いた65歳未満の方の死亡率が平成13年に全国一になったのです。沖縄県では「26ショック」以降様々な取り組みを行っていましたが、成果が上がらず、平均寿命全国1位の奪還に向け、平成26年4月に「健康長寿おきなわ復活県民会議」が設置されました。その会議では2040年までに平均寿命日本一を復活することを目指し、好ましい生活習慣等を定めた県民行動指針が作成されました。このような状況下で、この度、長寿県復活に向け、当財団が食品ジャーナリストの安部司先生と教育・食育アドバイザーの大塚貢先生をお呼びし、那覇市で食と文化フォーラムを開催できたことは、とても意義あることだと考えます。



一般財団法人 食と健康財団

事務局長 山本勉

※6月24日に開催した仙台市でのフォーラムの様子は次号の輝(来年1月発刊予定)でご紹介します。