

輝

かがやき

No.52
Jul.25.2019

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25回食と文化フォーラム
食と文化フォーラム2019広島

生きる環境 活かされる命

～食と環境は人間にとって安心、安全か～

食は人生をアートにする

一般財団法人 食と健康財団 理事
星澤クッキングスタジオ 主宰

星澤 幸子

【五感の偈】 人は食するために働くの

ではなく、働くために食するのだ、と言われます。

禅宗の総本山永平寺では食事を頂く者の作法、心構えを「五感の偈」（ごかんのげ）として5つの教えを説いています。

一つには功の多少を計り、彼の来処を計る（この食事が作られるまでにかかれた多くの手間と労力を考えてみよう）

二つには己が得業の全欠とはかって供に必ず（自分はこの食事を食べるに値する正しい行いをしていだろうか）

三つには心を防ぎ過を離れることは貧等を宗とす（むさぼり、いかり、おろかさ等の欲のおもむくままに食べることはないよう自らをいませましょう）

四つには正に良薬を事とするは形枯を療ぜんが為なり（美味を楽しむために食べるのではなく、この身が痩せ衰えるのを防ぐための薬としてありがたいただ

きましよう）

五つには成道の為の故に今この食を受く（仏道を成就するという願いのために、この尊い食事をいただきます）と説かれています。

数年前に息子らと永平寺の宿坊・吉祥閣に泊まらせて頂き、研修を受けた事があります。本で見たことは有るものの、世間では考えられないような厳格な決まりの中でキビキビと時間を守って動き、私語も絶ち自分の内面と向き合う時間を過ごさせて貰いました。

特に食事は赤い漆の器に料理が少なく盛られ、膳になっています。食事を頂く前に五感の偈を唱和するのですが、一切の私語は許されません。ただひたすらに一口入れては箸を置き、よく噛んで戴きます。これでは少ないな、と頂く前に感じたのですが、終わるころにはお腹がいっぱいでした！ 部屋に帰ってからお酒を飲みましよう、用意してあったの

星澤 幸子

一般財団法人 食と健康財団 理事
星澤クッキングスタジオ 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。日本初の夕方ワイド番組「どさんこワイド」の放送開始から毎日生出演し、料理を紹介して28年。紹介数は6900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、NHK あざイチ、日本テレビの「全国女子アナNG集」、「鉄腕DASH!」、「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。現在、出演テレビの料理コーナーは再編集され日本全国アジア全域で放送中。料理本、エッセイなど多数出版。





ですが一切口を開けることが出来ないくらい、大満足しているのです。普段の食事の量から見ますとかなり少ない物ですが、話もせずによく噛んで戴いたことがお腹を満たし、心も満足して余計な物を寄せ付けなかったのでしょうか。今でも鮮明に覚えており、日本食の原点はあの場所にあるのだと痛感しました。

【食は命なり】 食は命なり、運命なりと、江戸中期の観相学者水野南北は説いています。人を観るにあたり、粗茶や粗飯を出してその態度や量を観察し、心を見抜いて運勢の判断をしたと云われます。そして一つも外すことがなくなり自身も粗食を貫き、江戸時代では驚異的な76歳の生涯を全うしました。

日本人はどうでしょうか？ 今まではたまにしか口にできなかった贅沢な物を毎日食べるようになって、不健康者が急増しています。大人の2人に1人ががんになる時代—などと言われ、子供たちのあごが細くなり目力がなく、若い男性に覇気がなく、女性は母になる為の学びをせず、食事を作る事を

しない人も増えています。栄養学が普及し、誰もが栄養素の事など口にします。それなのになぜ病気が減らないのでしょうか？

【マクガバンレポート】 1977年アメリカのマクガバン上院議員が当時の大統領の命を受け「健康に過ごすことのできる食事」を世界中の食物や食べ方を3年掛けて調査し、5000ページにも上るレポートを提出しました。その中で世界で「最も理想的な食事をしている国が、一カ所だけあります、それは元禄時代(江戸時代)の日本食です」というものです。

2013年12月一汁一菜を基本とした「和食文化」がユネスコ世界無形文化遺産に登録になりました。登録の為の申請をしたのは日本国で、3年に渡り現在も食べ継がれているかどうかの調査が入りましたが、認証されました。ところが現在の家庭では、朝ご飯や夕食に「ご飯と味噌汁」を作らない家庭が随分増えているようで、子供の発達障害や情調不安、体力の低下や学力低下など様々な弊害が出ています。これらは原因の多くが、毎日の食事にあるのではないかと考えます。

【粒は氣を立て粉は氣を分散させる】 と言うのが私の漢字から学ぶ持論です。元々氣の中は「メ」ではなく「米」でし

た、米を食べなくては元氣が出ない！が日本の食育でした。それがまるで「メ」になってしまいました。粉にする段階で酸化が始まり、食するまでに多くの手を掛け、様々な物を附加して製品になります。米は少し研いでみずに浸し、僅かな時間で火が通ります、ご飯を丸呑みする事が出来ず、少なからず噛まなくてはなりません。その時に脳に刺激が伝わり自然と脳が活性し、あごが強くなり歯並びも良くて力が出せて、踏ん張り我慢が出来る人になります。雑穀ご飯と沢山のみそ汁、漬物や小魚が和食の基本であり、伝統日本食で体が喜ぶ食ではないかと考えます。



生きる環境 活かされる命

〜食と環境は人間にとって安心、安全か〜

第25回食と文化フォーラム「生きる環境 活かされる命〜食と環境は人間にとつて安心、安全か〜」（毎日新聞社・一般財団法人食と健康財団主催）が、4月14日（日）札幌グランドホテルで開催されました。

食と健康財団・道見重信理事長、毎日新聞社北海道支社・吉野理佳支社長の挨拶のあと、第1部では環境コンサルタントから養蜂家に転身し、世界各国でミツバチの絶滅回避活動に取り組んでいる一般社団法人ハニーファーム代表理事の船橋康貴さんが「毎日の食卓はみつばちさんのおかげ様〜さあ、素晴らしい日本へ〜」と題して基調講演が行われました。

第2部では香川県の元小学校・中学校校長の竹下和男さんが「弁当の日が結ぶ感謝と絆〜自立と愛が育む家族と学校〜」と題して特別講演が行われました。現在47都道府県の約2300校で実施されている「弁当の日」を作った経緯や目的、その成果を写真やビデオで分かりやすく解説し、感動で涙ぐむ観客の姿も見られました。



開会の挨拶をする一般財団法人食と健康財団 道見重信理事長



開会の挨拶をする毎日新聞社吉野理佳北海道支社長



毎日の食卓は みつばちさんのおかげ様

〜さあ、素晴らしい日本へ〜

一般社団法人 ハニーファーム代表理事 船橋 康貴 氏

世界中のミツバチが絶滅の危機

今、世界中でミツバチが激減しています。CCD（蜂群崩壊症候群）という現象で、特定のダニや病原体、電磁波、農薬などが原因と考えられています。アインシュタインはミツバチがいなくなると「4年以内に人類は滅亡する」と予言しています。減少率によるとあと20年でいなくなる計算だそうです。現場ではあと10年くらいしかもたないのではとの声が出ています。

ミツバチは野菜や果物の受粉に欠かせません。もしミツバチがいなくなったら、スーパーに行っても野菜や果物の棚は空っぽになってしまいうでしょう。それにミツバチは環境指標生物と

も言われ、ミツバチが生きられる環境が私たち人間にとっても安心な住みやすい環境なのです。

僕はこうしたことを分かりやすく伝えられるように『みつばちと地球とわたし』というドキュメンタリー映画を製作しました。今、これを30分ほどにカットして英語の字幕もつけて子供たちに見せられるよう世界に無料配信していきたいと考えています。完成した際には、どうぞ皆さんもシェアしてください。

僕は昔、環境コンサルタントの仕事をしていました。CO2がどう未来にかかわってくるか適切に説明できる人、環境問題を分かりやすく3分間で子供たちに伝えられる方はいらっしや



船橋 康貴 (ふなはし・やすき)

一般社団法人 ハニーファーム代表理事

環境コンサルティング会社社長、省エネルギー普及指導員、愛知県地球温暖化防止活動推進員、経済産業省産業構造審議会環境部会委員等を歴任する。その後みつばちに出会い、自然への尊敬の想いが伝わり腑に落ちたため、全てを捨ててハニーファームを設立。

東山動植物園、愛・地球博記念公園にてみつばちを飼い、ハチ育を行う。採れた蜂蜜は、本番フランスの専門家も、世界一美味しいと評価。更にパリオペラ座と連携。

地元星ヶ丘で、ミツバチ幸せ街づくりを展開中。みつばち絶滅回避による食料危機問題に陽気に取り組み中。TEDxanjo 登壇。みつばち保護のチャレンジのドキュメンタリー映画 2018年から全世界で公開。

いますか？ いませんね。これが現実です。今、世界中で「私たちの未来を返せ」と子供たちがデモ行進をしています。日本ではまだその活動は見られません。日本が、どんどん広がっています。子供たちが未来に危機感を抱いているのです。そんな社会をつくってしまつたのは僕たち。なのに、子供たちに対して大人は何もメッセージを出していないのです。



命の連鎖はミツバチが中心

今、どんな季節がおかしくなってきましたか。花の咲くタイミング、生き物たちが動き始めるタイミング、昔はぴったり合っていました。人間が好き放題をやった結果、花が咲いてもミツバチが出てこなくなったり、暖冬でミツバチが始めたら寒さがぶり返して死んでしまったり、そんなことが世界各地で起こっています。自然界のリズムがばらばらになっています。生き物はミツバチが受粉して出来た実、野菜や果物を食べて生きています。そしてフンをする。フンの中に植物の種が入っていて、それが芽を出してやがてまた新しい森をつくる。森は二酸化炭素を吸って酸素を生み出し、森の土壌からは栄養素をたっぷり含んだ水が湧き出て、それが川に、海に注ぎ込まれます。その栄養素をプランクトンが食べ、そのプランクトンを魚が食べる。さらに海は蒸散して雲になって雨を降らせませす。ミツバチを中心とした大きな命の連鎖が出来ているのです。図1。

図1
ミツバチを中心とした命の連鎖



森づくりの70%以上がミツバチの受粉によると言われています。ミツバチがいなくなったら、植物は受粉できず実をつけられません。生き物はいなくなり、森も消えていきます。私たちはこの命の循環の中で、食べ物、空気、すべてをただ頂戴しているだけです。自分たちで生み出すことは出来ません。だから「毎日の食卓はみつばちさんのおかげ様」なのです。

ヨーロッパでは日常的にハチミツを使うので、子供の頃からミツバチとなじんで育ちます。

ハチは刺すというイメージがあるかもしれませんが、ミツバチに刺されるのは100%人間が悪いのです。ミツ

生きる環境 活かされる命 ~食と環境は人間にとって安心、安全か~



バチは羽の音で意思を表します。ドーンという低い音は幸せな音。人間が入って作業をすると、それがいやな時はザーッと羽音が強くなります。警告音です。それを無視して作業をすると刺されます。こうしたことをもつと知ってもらいたいと、子供たちへのミツバチ教育にも取り組んでいます。

アポなしでオペラ座とデイズニーに

僕はハチミツの本場であるヨーロッパで、自分のつくったハチミツをなめてもらいたいとパリへ向かい、アポなしでオペラ座へ飛び込みました。実はオペラ座は屋根裏でミツバチを飼育している。「都市型養蜂の元祖」と言われているのです。逮捕されるどころでしたが、僕のつくったハチミツを出したらずくに受け入れてくれて、総支配人が「尊敬する日本人に友達ができて嬉しい。日本人はすべての自然に神が宿り、その自然と寄り添って生きている民族だから」と言ってくれたのです。僕はそれを聞いて今の日本を思い、恥ずかしくなりました。

もう一つ、アメリカのデイズニーにもアポなしで飛び込みました。この時は危うく射殺されるところでした。ミツバチがいなくなったら困ることを何とか世界に広められないかと考えた時、クマのプーさんが思い浮かんだのです。プーさんから世界へ発信して欲しい。その思いで飛び込み、今、やりとりをしているところです。皆さんもどうぞデイズニーに手紙を送ってください。デイズニーのような大きな力を動かすのは、観客であり消費者である



皆さんしかいないのです。何度もやっているうちにデイズニーから返事が送られてくるようになりました。プーさんではなくミッキーからですが、嬉しいじゃないですか。大きな山が子供たちの手紙で動き出しているのです。

ただ、農薬などで商売が成り立っている人を責めてはいけません。反対運動、敵対、中傷からは何も生まれません。僕も最初は攻撃しました。そして自ら自分に返ってきて心身ともにぼろぼ

るになりました。皆さん、自分のこぶしと隣の人のこぶしをくっつけてグリグリしてみてください。いやな感じがするでしょう。今度は手のひら同士をくっつけてみてください。仲良くなれそうですね。だから攻撃せず、みんなが幸せになれる方向に話し合ってください。

環境問題は二つの視点から見るのが大事です。一つは地球全体を考える大局観、グローバルな視点。もう一つは自分のエリアを見るローカルの視点。エリアごとに特性や問題が違います。ローカルを突き詰めていくと大局観が生まれます。そしたらいい社会が出来ると思います。皆さんがその主役。どうか一歩前に出てください。人間はお金という機軸が出来た事で自然界からはずれてしまいましたが、もう一度立ち返りましょう。



生きる環境 活かされる命 ~食と環境は人間にとって安心、安全か~

世界で一つの幸せマークを作ろう

今、チームBeeという仲間を日本や海外につくって「JOY！JOY！JOY！」という活動に取り組んでいます。生き物はすべて、与えて甘えて生きています。ミツバチがお花から蜜をもらって甘えるかわりに受粉で実を与える。人間も大きな自然の循環に身をゆだねていけばいいのです。まず自分を幸せにしてあげてください。自分の心身が幸せになれば、そこに危険な農薬など入れないし食べないでしょう。心を傷めるような行動もとらないでしょう。そして自分が幸せになったら、今度は自



分の半径10メートルを愛で満たしてください。そこに劇薬、毒薬はまけませんね。そしたらミツバチも来るでしょう。そういう気持ちを皆さんがもってくれたらよいのです。

世界には400種類を超えるエコマークがあります。世界で一つの幸せマークをつくれなにか、と思い付きました。世界中で統一されたそのマークを見れば安心して使用できる。守ることは6つだけ。水を汚しません、土を汚しません、食べ物を、地球を、人を、空気を汚しません、この6つを美しくする活動をしていますという証です。海外に行つて言葉が通じなくても、そのマークがついたものを買った

り、そのレストランに入れば安全という目印です。チャリティーソングもつくりまます。音楽とデザインで世界を超える。東京オリンピックでそのマークを世界に広め、2025年の大阪万博は、世界にそれが広がったお祝いの万博にしたいと思っています。

世界を幸せに出来るのは皆さんお一人お一人の心にある命のともしびだけです。その火を消さず、汚さず、次の世代に残して欲しいと思います。ありがとうございます。



弁当の日が結ぶ

感謝と絆

～自立と愛が育む家族と学校～

香川県元小学校、中学校校長 竹下 和男 氏

人間脳が育つ環境とは

産婦人科の先生によると、自分の子供を育てたくない、産むんじゃないかなかったと言う母親が増えているそうです。大変な状況が起きつつあります。これを改善する方法は極めて簡単。子供の時から台所に立って料理をすればいいのです。今日はそのお話をします。

まず『はなちゃんのみそ汁』をご紹介します。がんの母親が自分の死後、身の回りのことを全部できるようにと、幼いはなちゃんに掃除、洗濯、そして料理を教えました。母親が亡くなったあと、はなちゃんは5歳から毎朝みそ汁をつくり、やがて帰りの遅い父親に楽しみながら夕食も作ってくれ

るようになったという話です。愛された子供は素敵な大人になります。

この話で鼻の奥がツーンとした、感動したという子はいじめをしません。全国の小中学校で講演をしています。この話で涙ぐむ子、関係ないと笑ってる子、いろいろです。脳の前頭前野の部分を共感脳、人間脳と言いますが、ここが弱いと共感力が弱く、人の痛みなどを理解できないのです。人間脳が一番育つのは8歳から19歳です。この時期に人間脳が育つ環境にないと、人間にはなれないのです。講演会などで、親が作ってくれた料理のほとんどを作れる人、と聞くと年配の方はだいたい手を挙げます。でも、ではその料理を作れるように我が

竹下 和男 (たけした・かずお)

香川県教育委員会、香川県内の小中学校の校長を歴任。平成22年度からフリーで執筆・講演活動。これまでの講演は、47都道府県にて通算で2000回突破。“弁当の日”実践校は2017年度末47都道府県約2300校。滝宮小は18年目、国分寺中は15年目、綾上中は11年目と“弁当の日”は継続中。ミラノ万博2015日本館で“弁当の日”展示。新聞、テレビ、ラジオなど各メディアで活躍中。著書に『“弁当の日”がやってきた』(自然食通信社・共著)、『泣きみそ校長と弁当の日』(西日本新聞社・共著)、『一年生からお弁当を作ろう』(共同通信社・監修)、『弁当づくりで身につく力』(講談社)、絵本『“弁当の日”がやってきた』(河出書房新社・原作)など多数。



生きる環境 活かされる命 ~食と環境は人間にとって安心、安全か~



子を育てた人、と聞くと10%を超えた会場は全国でゼロです。危ないから向こうで遊んでいなさい、手伝わなくていいから勉強しなさい、と親が子を育て続けた。そうして育った子は料理を面倒がる親になります。人は置かれた環境に適応します。

今世紀に入ってスマホが圧倒的に広

まりました。親が0歳児にスマホを与えています。動くもの、光るもの、音の出るものを無視したら生き残れない生物の本能で、子供はスマホを見ます。親は育児が楽になります。でもこれでは子供たちの人間脳は育ちません。この子供たちが学校の現場に出たら、いじめ、傷害を起こしやすくなります。これは駄目というブレーキがからない、人の痛みが理解できないのです。

リービッツヒの最小律、桶に例えると分かりやすいかと思えます。図1。栄養素が桶の一番上まであるのが理想ですが、桶の板の1枚でも低ければ栄養はそこまでしか溜まりません。玄米がなぜ体に良いのか、命に必要なものがすべて含まれているからです。白米にすると欠けてしまいます。一物全体食が大切です。脳に関しても同じで、できるだけ多くの刺激をまんべんなく与えるのが理想ですが、板が低ければ大人になっても我が子を育てる感覚が出来てこないのです。

学校現場で今、発達障害の子が急激に増えています。生命はアルコール、タバコ、電磁波、残留農薬、食品添加物、強いストレスなどにさらされています。その中で生命体が生き残るため

には、敏感になるか鈍感になるかのどちらかしかありません。結果的に発達障害の51%の子が味覚障害を持っています。聴覚情報処理障害を持った子も増えています。今の子、よくイヤホンで音楽を聴いていますね。小さい頃からそういう状態を続けると、耳の横で振動している音しか聴き取れなくなり、雑多な音の中から一つの音を拾うことが出来なくなります。親は子供が動き回ると大変なので、じっとさせるように電子機器で子守をする。人間としての成長を阻害していることに気づいていない。そういう子が小学校に入ったら、まず席に座っていられます。多動などと診断されてしまいます。

図1

リービッツヒの最小律を説明する「おけ」





食事をつけない子が親になると?

私は全国の学校でも講演をします。小学校で一人で朝ごはんを作る人、と聞いたら手を挙げたのは1%、100人に一人でした。ところが同じ質問を中学校、高校でもやはり1%しかいなかった。年齢を重ねても成長していないのです。生物学的にあり得ない状況です。しかも作れない子のほうが圧倒的に多いので、皆それが当たり前とされている。人間は置かれた環境に適応するのです。

そういう子が親になったら、ご飯をつくるのが面倒なんです。小学校の運動会、お弁当をつくるのが嫌なので給食を出してほしいと親が言い出し、そ

れがあつという間に全国に広まりました。お弁当をなくすために運動会が午前で終わる学校も出てきました。そういう親を責めるつもりはありません。彼らは、家事の手伝いなんかしなくもいい、将来お金を稼げる仕事につければいい、食事は買えばいいと言われて育ったのです。親が食事を作るのが嫌がる姿を子供は見えています。すると子供は食事作りは嫌なことなんだと記憶します。だからその子が親になった時も、自分の子供に食べさせなくなるのです。見かねたボランティアがこども食堂をつくる、そしてそこに今度は家族連れでやって来る、そんな現象が全国で起きています。

スタート時は不安と反対ばかり

2001年に私がPTA総会で「当日の日をつくります」と言ったら、ブーイングが鳴り止みませんでした。ところが、お弁当は子供が一人で作ります、親は絶対手伝わないで下さいと言ったとたん、ブーイングが笑顔に変わりました。ルールは3つ。献立から買い出し、料理、盛り付け、片付けまで全部子供が一人でやる。作るのは家庭科のある5・6年生だけ。10月から2月まで計5回実施。それでスタート

しました。最初はこっそり親が手伝ったりしていました。でもどんどん変わっていきました。子供たちも大喜び。親も、やらせたら出来るんだ、やらせても良かったんだと思いはじめたのです。

子供は台所に立ちたがりません。東京ガスの調査では、子供が料理に関心を持ち始めるのは5歳がピークだそうです。でも5歳の子が台所に立ちたいと言っても親は危ないから駄目といいます。すると子供は台所に立つのは親が



生きる環境 活かされる命 ～食と環境は人間にとって安心、安全か～

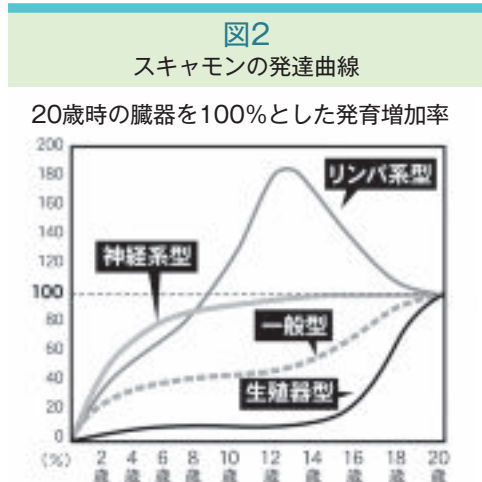
嫌がる、駄目なことなんだと思ってしまう。その結果、今何が起きているか。我が子を育てようとする親が増えてきたのです。

昔の日本は、女性は子供を産み育てる役目という女性差別の意識が強く、料理が出来ないとお嫁にいけないと言われて育ちました。それが戦後になって意識が変わり、家事よりも勉強のほうが大切と、子供を台所に立たせない所に変化してきました。まったく台所に立たないまま育つと、親になっても誰かに作って欲しい、子供も誰かに育てて欲しいと思うようになります。家事労働をしなくなるのです。

もう一つの問題があります。スキヤモンの発達曲線Ⅱ図2Ⅱによると、次世代の子孫をつくる能力は一番最後、高校生くらいから20歳までに出来ません。中学までは給食でまだ栄養バランスが取れていますが、自分で食事をつくれないうえに給食もなくなったら、若者は何を食べているのでしょうか。九州大学で調査したところ85%の学生が菓子パン、ジュース、お菓子中心でした。糖分の摂りすぎ、ビタミンやミネラルは足りなさすぎです。産婦人科医は、こんな食事では元気な赤ちゃんは出来ないと言っています。

弁当の日も、最初は親たちがうちの子には包丁を持たせていない、ガスコンロを触らせていない、早起きも出来ない、だから無理ですと言っていました。が、やらせてみましたら子供たちは見事に変わっていきました。最初に弁当の日を体験した子供たちは今31歳。自分の子供や孫を台所に立たせています。大人になった彼らに聞くと、今でも毎日弁当を作っている、弁当づくりも子育ても楽しいと口々に言います。子供のうちに弁当づくりの楽しさを知った子は、大人になっても我が子の食事を作るのが苦痛ではないのです。子供は最初のままごと遊びの感覚で

弁当づくりで変わる子供たちと親



「弁当の日」を体験した子供たち(右の写真)の現在



2001年、「弁当の日」を最初に体験した子供たち

弁当を作ります。遊びの感覚、楽しいと思うことで身につく発達プログラムなのです。そうやって育った子供は、料理、子育ては楽しいという心と体になります。5歳までが最適な基礎作りの時期ですが、この時期を過ぎても遅すぎるといえることはありません。弁当づくりは小学校でも中学校でも効果がありました。アメリカの実験で、夫に育児家事の一切をさせたところ、みごとに母性本能の感覚を身に付けたそうです。次世代育成の能力は環境さえ整えば後天的に得られるのです。だから私は弁当づくりで男女問わず台所に立たせてきました。

弁当の日を最初に実施した滝宮小学校では、全校児童がランチルームで給食を食べます。弁当の日には、1〜4年生が右を見ても左を見ても自作弁当を食べている5・6年生がいるので、彼らはお弁当がうらやましくて仕方ありません。早く自分も作りたい、と憧れをもって育ちます。5年生になる前から、自分も弁当が作れるように料理を親に教わりたいと自然に思い始めるのです。やがて弁当をのぞいていた子供のぞかれる側になります。

そうやって育った子が今、自分の子供を台所に立たせ、子育てが楽しいと

言っています。家族と一緒に食事をすすめる子供は社会に出てもうまくやっています。そして親が楽しみながら育てた子供は、同じように子育てを楽しむ親になれるのです。この活動を全国に提案し続けていきたいと思っています。



5・6年生が作った弁当を覗きこむ1〜4年生

生きる環境 活かされる命 ～食と環境は人間にとって安心、安全か～

食と文化フォーラム2019広島

生きる環境 活かされる命

食と環境は人間にとって安心、安全か

5月26日(日)、食と文化フォーラム2019広島が、広島コンベンションホールで開催されました。会場には、老若男女から小さいお子さんを連れた母親の来場者が目立ち、フォーラムへの関心の高さが感じられました。

冒頭、一般財団法人食と健康財団道見理事長から、化学物質から避けて生活することが不可能で、安全な食品が手にはいることが難しい時代になってきた。そうした化学物質の汚染による弊害が子供たちの問題になってきた経緯とお二人の講師をお呼びした理由をお話され、皆様の健康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、発酵学者・文筆家・東京農業大学名誉教授(農学博士)の小泉武夫先生に、「日本の伝統食から学ぶ」と題して、ご講演していただきました。

第2部では、香川県元小学校、中学校校長の竹下和男先生に「弁当の日が結び 感謝と絆、自立と愛が育む家族と学校」と題して、ご講演していただきました。



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



香川県元小学校、中学校校長 竹下和男氏



開会の挨拶をする一般財団法人食と健康財団 道見重信理事長

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

腸の病気が急増

今、国家予算が96兆7000億円で国民の医療費は42兆円。国家予算の43%が医療費に消えています。一つは高齢化社会で介護費、医療費の問題が出てきている。今一つ、食べ物によって病気が増えている。生活習慣病ですね。特に増えているのが腸の疾患です。

昔は長寿と言えば沖縄でしたが、今は男女とも、特に男性が大きく順位を下げています。急激に平均寿命が下がるのは、若い人たちが亡くなる比率が非常に高いことです。原因は食べ物、食生活の激変です。沖縄は昭和20年にアメリカに統治され、昭和47年まで長い間アメリカでした。外国の私たちはあんまり魚を食べないんです

よ。ほとんど肉です。沖縄も肉ばかり食べるようになった。そして肉の缶詰。ランチオンミート。合成着色料、合成保存料、酸化防止剤など13種類入っている。沖縄の若い人たちの病気のほとんどが消化器関係の疾患で、特に腸をやられています。添加物の影響が大きいと思いますね。

沖縄の食に変化

沖縄長寿の原点は、医食同源・薬食同源です。病気になってからでは遅い、食べ物はお医者様、お薬という考えです。この教えが今はなくなってしまうたの。私もはずっと琉球料理を世界遺産にしようとしていて、まずは日本遺産になりました。沖縄がこんな



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年福島県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26年にわたり連載中。

生きる環境 活かされる命 ~食と環境は人間にとって安心、安全か~

になっちゃったのは伝統的な琉球料理がなくなつて新しい沖縄料理になつてしまつたからです。ゴーヤチャンプルーなんか琉球料理にはありません。

肉ばかり食べると何でがんになるか。肉は唾液の中の酵素で分解され肉アミノ酸になります。毎日肉を食べていると、空気中から口の中に肉の好きな悪性菌が集まつてくるんです。それが食べ物と一緒に腸に行つちゃう。それで腸の中で善玉菌を追い出し、酸化する。酸化という化学反応を起こすと、発がん性物質になつちゃうんです。

沖縄は全国で最も野菜を食べる比率が低い所です。野菜は繊維で出来ています。繊維は絶対我々の体では分解できません。全部大便になつて出ていくわけです。その時にこの食物繊維は悪性菌をひっ捕まえて、うんこと一緒に外へ連れ出してくれるのです。だから、お肉を食べる時には野菜を食べなさいと言ふんです。肉を食べる民族は例外なく野菜を食べます。日本だけ本当に野菜を食べないの。肉を食べた歴史がないから。80年ぐらい前まで日本人が食べてきた伝統的な和食は7つしかないんです。根菜類。菜っ葉。青果・果物。山菜・きのこ。豆。海藻。穀物。全部植物です。日本人は世界で

最もベジタリアンの民族なんです。

日本人のDNAは和食

我々の体は民族の遺伝子でつくられています。民族の遺伝子とは、その民族の生活環境に即応して無理なく生きられるようにDNAに組み込まれているもの。日本人には植物系のDNAが組み込まれているのです。それが、突然肉が入ってきたらどうなるか。長い間つくられてきた和食に対する遺伝子が急に変わつてしまつたから、大変なことが今起きているんじゃないかという事です。

昔の日本人は肉を食べなかつたのに力はどこから来たか。女子栄養大学が作成した食品成分表のタンパク質の比較によると、牛肉のタンパクは17%、大豆のタンパクは16%、17%だそうです。牛肉イコール大豆なんです。江戸時代、中山道の旅籠に驚くべきスタミナ食がありました。味噌汁に豆腐、ひきわり納豆を入れて、油揚げをぶっかける。大豆イコール肉とする。味噌汁は肉汁だよ。それに豆腐と納豆、油揚げ、肉汁に肉、肉、肉。これを現代の肉でやつてごらんさい。豚とか牛、鶏肉とか。コレステロールが天井まで行つちゃうよ。



今、日本人はほとんど和食から離れていっています。逆にここ50年間で油の摂取量が4・2倍、肉が3・7倍。50年の間に急激に高カロリーと高タンパクが入ってきた。それが生活習慣病として出てくる可能性はあるかもしれません。さらに産婦人科学会のデータによると、日本人の青年の精子の数が世界で一番少ないそうです。

和食は繊維の塊でミネラルの塊です。植物は土に溶けたミネラルを吸って生きているから。50年前の日本人に比べてミネラル摂取量が17%減っていることが精子の数が少なくなる原因の一つです。ミネラル不足だとあまり精子ができません。しかも肉を食べると、肉を分解、吸収、消化する時にミネラルが補酵素として大量に消費されてしまうんです。だから肉を食う民族は野菜をいっぱい食べるわけです。

もっと深刻な問題。小中学校の暴力事件、年間6万件で、3年間で7割も増えている。これもミネラルが不足しているからです。ミネラルは、アドレナリンという興奮ホルモンを抑えるんです。早く何とかしなければ、もっと大きな問題が出てくるんじゃないか。今こそ食生活を考えなきゃいけないですね。

世界が注目 日本の味噌

とにかく和食が基本。和食は「免疫食事学」である。これは私の発想した言葉です。今、世界で味噌が注目を集めています。味噌はものすごく免疫力が高い。広島大学の研究でも、味噌は放射能防衛効果が極めて高いというデータが出ています。

血圧上昇の抑制効果や、抗腫瘍性、がんの予防、抗酸化性もあるということです。この力は普通の大豆にはありません。発酵するとなる。微生物、特にこうじ菌との兼ね合いです。こうじ菌があるのは日本だけなの。韓国や中国、東南アジアにもこうじ文化があるけれど、全部クモの巣カビで、こうじカビじゃない。だから日本のこうじ菌は国菌に指定されています。

発酵食品は日本の伝統食

日本の伝統食品は主に発酵なんです。5年前に和食が世界遺産になりました。和食の基本は一汁一菜です。ご飯とみそ汁と漬物。和食は発酵食品が2つないと成立しないんです。味噌汁の味噌。漬物も発酵食品でしょ。和食の原点は発酵食品ということです。そして和食の特色は二つ。まず日本



生きる環境 活かされる命 ~食と環境は人間にとって安心、安全か~

は世界一水がいい。水に含まれる鉄分が少ないんです。米を水で炊いて、米と一緒に水も食っている。二番目は体と心の一種哲学的な食事方法です。旬という言葉、食べ物に対する畏敬の念がある。全ての食べ物は生きている、その命をいただくのが日本人の「いただきます」の原点ですよ。

それから日本人は「おいしい」、これを見つけたんです。70年前の『生理学』という本では、人間は甘い、しょっぱい、辛い、苦い、酸っぱいの五味しか感じないと書かれている。ところが日本人はそれに1つ味を加えて六味にしたんです。「うまい」というやつです。だし。かつお節、シイタケ、昆布。これを世界に知らしめたわけです。和食はやっぱりすごい世界を持っている。これが欧米の食生活に流されて消えていってしまうのは残念極まりないということです。

今後どうしたらいいか。教育の問題ももちろん大事ですが、やっぱり実践しないとだめですね。和食を子どもたちにもっと展開して健康な子どもたちをつくっていく、皆でそういう運動をしていく。1人の力よりいっぱい集まった方ができるんだから。今からでも遅くない。皆で日本の伝統的な食品

を勧めていくことが一番いいと思います。ご清聴ありがとうございました。



子供の未来のために 「姿勢・体幹」と「食改善の実践(日本の食文化の原点に立ち戻ろう)」

日本の子供の憂慮すべき現況をこのまま放置していいでしょうか?

- ・子供の運動不足が深刻・・・「体幹」が鍛えられておらずケガする子供が増えている。
- ・子供の姿勢が悪い・・・姿勢の悪さは、健康、脳に影響する。
- ・今のままの食生活では、子供のアレルギー、不妊症、奇形児等悪化の一途。



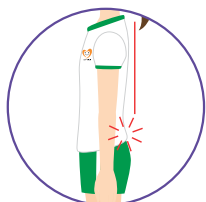
具体的連携方策

- ・体育・徳育・知育に食育を加え、全国の幼稚園・保育園、小学校他において「姿勢・体幹」と「食改善の実践」の啓蒙活動を行う。
- ・日本の伝統食の素晴らしさを伝える「食と健康に関するセミナー(年間2万回以上、年間約10万人以上参加)」において「姿勢・体幹」を紹介する。
- そのために、食育講師がマナーキッズ®講師養成講習会を受講する。
- ・自治体での連携モデル第1号の「ヘルス&マナーコミュニティ・当別町」を全国各地で展開する。(学校法人日本体育大学との連携ネットワークを活用)
- ・一般財団法人 食と健康財団の四半世紀に及ぶ食事改善のノウハウを活用した企業向けの「健康経営サポート」事業と連携して、企業にPRし、「食改善の実践」及び「姿勢・体幹」の重要性を親世代に啓蒙する。

「美しいお辞儀・挨拶の仕方」を身に付けよう (マナーキッズ®プロジェクト)



① 足をそろえて立つ



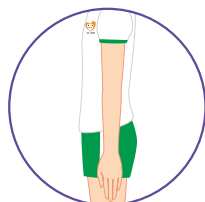
② 背すじを伸ばし腰もしっかり立てる



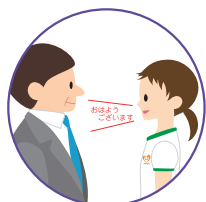
③ おへそのあたりに
ちからを入れて
胸をひらく



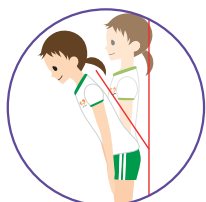
④ あごをひいて
まっすぐに立つ



⑤ 手のおやゆびから
こゆびをくっつけて
自然とからだのよこへ



① あいさつは自分から



② 上半身を
まっすぐにして
腰をおる



③ 手かもも前で
ハの字になるくらいまで
からだをたおす



④ 「よろしくおねがいします」
「ありがとうございます」と
言ってからからだをたおす



⑤ からだをおこしたら
笑顔で相手の目を見る



公益社団法人
マナーキッズ®プロジェクト

〒166-0002 東京都杉並区高円寺北3-22-3 デルコホームズ4階
TEL: 03-3339-6535 FAX: 03-6426-1580
E-mail: office365@mannerkids.or.jp
URL: http://www.mannerkids.or.jp/

マナーキッズ

検索

一般財団法人 食と健康財団

〒001-0012 北海道札幌市北区北12条西1丁目1-1 第一酵素ビル
TEL: 011-736-3000 FAX: 011-736-3003
E-mail: syokutokenkou@hokkaido-fst.or.jp
URL: http://www.hokkaido-fst.or.jp/

「体幹遊び」を繰り返すことにより、

「美しい姿勢」を身につけよう (マナーキッズ®プロジェクト)

<「体幹遊び」事例>

- ・頭の後ろでタオルを伸ばし、全身で上へ投げる、おなかは、つねにへこませたまま。10回、声を出す。
- ・タオルを肩の高さ引っ張って持つ。
- ・タオルを頭の後ろ側で上にあげる。つま先立ちで伸びる。
- ・元の位置に戻す。



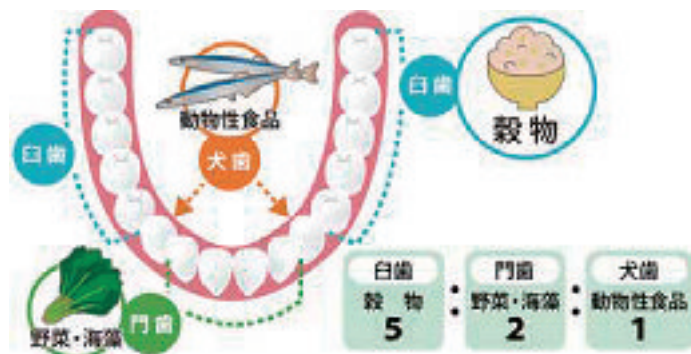
食事道 (食の三原則)

[一般財団法人食と健康財団及び(株)玄米酵素が提唱する食の考え方]

1. 適応食

てきおうしょく

日本人に適した、米を中心とする穀物や野菜中心の日本の伝統食を心がけましょう。



2. 身土不二

しんどふじ

自分の住む土地で取れた旬のものをいただきます。



3. 一物全体食

いちぶつぜんたいしょく

食物は全体で一つの命。それを丸ごといただきます。

飽食・美食の時代となり、健康に不安を抱える人が増え、今や日本の医療費は40兆円を超えました。国民一人あたりの生涯医療費は、2,700万円ともいわれ、このままでは医療費で国が滅びかねません。「食事道」から外れた食べ方は、日本の伝統食文化を喪失し、ひいては心身の健康に異常を招きます。

食と健康フォーラム2019 沖縄

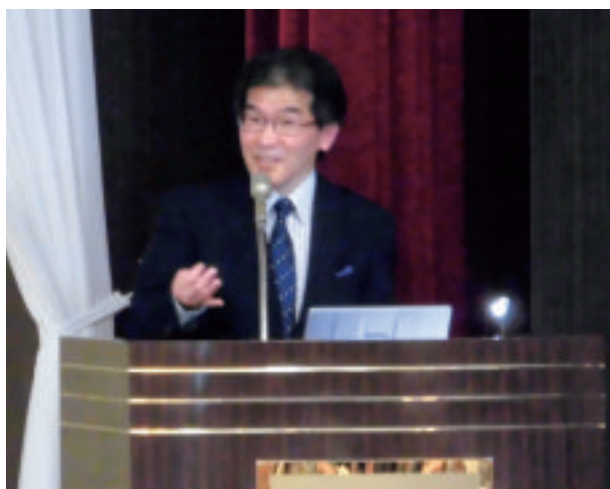
6月23日(日)に琉球大学大学院 医学研究科 第二内科教授の益崎裕章先生を講師に、沖縄かりゆしアーバンリゾート・ナハで食と健康フォーラム2019 沖縄が開催され、150名を超える多くの方々にご参加をいただきました。

「令和」新時代の

100年健康長寿を考える

最新医学が明らかにした

玄米機能成分のパワー



琉球大学大学院 医学研究科
第二内科 教授 益崎 裕章 先生

現在、琉球大学 医学部付属病院では、糖尿病・脂質異常症・肥満の改善を目的とする患者さまの入院食として「玄米食」が採用されています。

第二内科の益崎教授は、玄米食の健康効果を医学的に研究し「玄米食をすると脂っこい食事を食べたいという欲求が減ってくる」「玄米には、体重や血糖値のコントロールに役立つ機能がある」などのデータを発表しています。



マイクッキング Vol.44



管理栄養士
土井沙織

大豆製品を使った“夏に食べたい/レシピ”のご紹介～良質たんぱく質と夏野菜で夏バテ対策!!～



お酢でさっぱり！大豆と枝豆のマリネ

1人当たり
約80Kcal



大豆と枝豆のマリネ



☆ミニトマトを添えて、華やかに☆

材料〈2人分〉

大豆水煮…………… 20g 紫玉葱…………… 20g
枝豆（さやを除く） …… 20g レタス…………… 1枚

調味料

酢…………… 大さじ 1/2 おろしにんにく …… 小さじ 1/8
オリーブオイル …… 大さじ 1/2 食塩…………… ひとつまみ
砂糖…………… 小さじ 1/4 こしょう…………… 少々

作り方

- 1、下処理をする
大豆 …… 水気を切る
枝豆 …… さやから取り出す
紫玉葱 …… 粗くみじん切りにして、10分水にさらす
レタス …… ちぎる
調味料 …… 計量して合わせる
- 2、材料と調味料を合わせ、よく和える
- 3、冷蔵庫で10分冷やす。盛り付け、完成！



栄養満点！高野豆腐とゴーヤのごま風味炒め

1人当たり
約200Kcal

材料〈2人分〉

高野豆腐…………… 1枚 茄子（中）…………… 1本
ゴーヤ…………… 1/4本

調味料

練りごま(白) …… 大さじ 1 料理酒…………… 小さじ 1
※すりごまでも代用可 みりん…………… 小さじ 1
しょうゆ…………… 大さじ 1/2 油（炒め油） …… 大さじ 1

作り方

- 1、下処理をする
高野豆腐 …… 水に入れて戻す。水気を絞り、角切りにする
ゴーヤ …… 良く洗い、両端を少し切り落とし、縦半分に切る
スプーンでワタと種を取り除き、5mm幅のスライスにする
- 茄子 …… へたを切り落とし縦半分に切り、1cm幅のスライスにする
- 調味料 …… 計量して合わせておく
- 2、フライパンを熱し油を入れ、ゴーヤ→茄子→高野豆腐の順に中火で炒める
- 3、野菜に火が通ったら調味料を入れて、さっと炒める。盛り付け、完成！

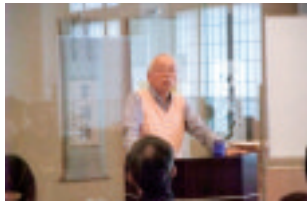


高野豆腐とゴーヤのごま風味炒め



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」元氣ツアーは今回も希望者多数のため抽選で、42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ます。食・動・心の『健康の三原則』から適応食・身土不二・一物全体食の『食の三原則』についてわかりやすく説明され、体内で発生する活性酸素の害とその防ぎ方のほか、近年

は食品添加物をはじめとした化学物質の摂取を防ぐことが難しい時代になってきているので、解毒作用がある発酵食品を積極的に取るようにお勧めしていました。

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。これは日本人が古来から食してきた玄米や地元野菜をたっぷり使ったメニューです。

食後は、洞爺健康館の温泉を楽しんでいたから、洞爺自然農園に移動し、晴天の中、イチゴ狩りを満喫していただきました。有機農法の露地栽培のイチゴ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わかり、お土産用としてお持ち帰りした参加者が多く見られました。

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。

今後も皆さんに、「食と健康」について学んでいただける体験ツアーを継続していきたいと思えます。



編集後記

英語になった日本語には、スシ、テンプラ、カラオケ、ボンサイ、ゲイシャ、フジサン、ツナミなど数多くあります。日本人として誇らしいものもありますが、そうでないものもあります。近年、新たに英語化された言葉に『ヒキコモリ』があります。3月29日に内閣府が発表した引きこもりに関する調査結果では40歳〜64歳の引きこもりが約61・3万人で、15歳〜39歳までのいわゆる『若年引きこもり』の推計約54・1万人を上回り、中高年の引きこもりの76・6%は男性で、40代が38・3%、50代が36・2%、60〜64歳が25・5%となっています。こうした中高年の引きこもりが『8050問題』と呼ばれる社会問題として現れてきました。実はこの問題は介護従事者の間では以前から指摘されていたそうです。訪問介護で要介護者の家に行くと、50代の引きこもりの息子が一緒に暮らしているケースが珍しくなかつたそうです。年金生活の親と無職の息子との同居生活です。

引きこもりになったきっかけの一つに『不登校（小学校・中学校・高校）』があります。この不登校問題を学校給食をパンからごはんを中心とした和食に変えることで、解決に導いた元上田市教育長の大塚貢先生がおられます。大塚先生には過去当財団主催の札幌、大阪、高知でのフォーラムでご講演をしていただきました。

本年は、日本の幼い子供たちから若者たちの食の乱れの原因は親に責任があると訴え、食を食べることの大切さを学ぶ機会として『弁当の日』が広がることを願い、全国で講演活動を行っている竹下和男先生に札幌と広島でご講演をしていただきました。当財団では今後将来を担う日本の子どもたちにスポットをあてた食育啓蒙活動を行ってまいります。



一般財団法人食と健康財団 事務局長 山本勉