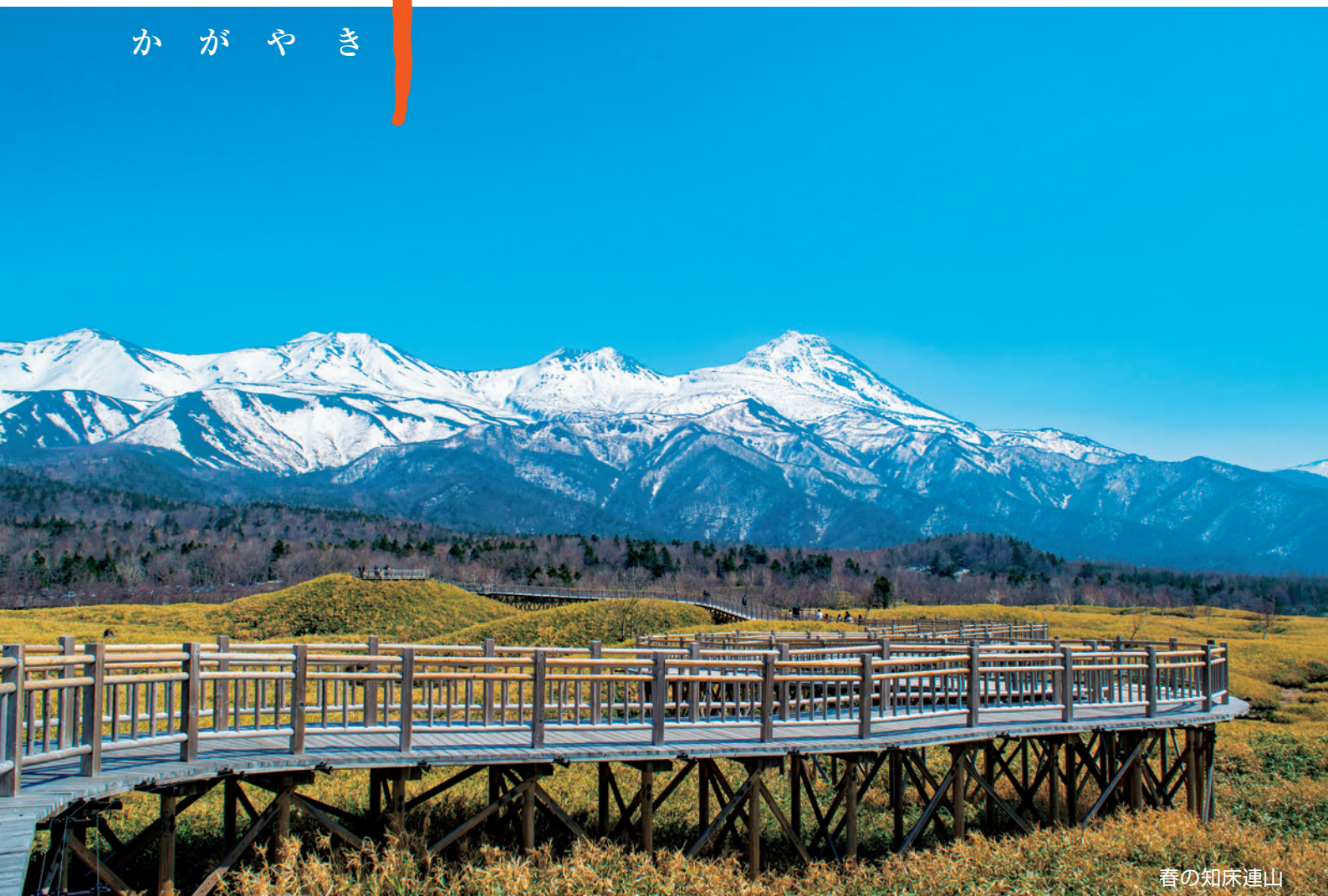


光輝

かがやき

No.53

Jan.25.2020



春の知床連山

CONTENTS

もくじ

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)アイワード

理事長巻頭言	2
食と文化フォーラム 2019 高崎	4
第 1 部 基調講演	5
「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 一般社団法人 加工食品診断士協会 代表理事 安部 司 氏	
第 2 部 特別講演	11
現代はなぜ不妊が多いのか、日本の将来が心配 ～若い男女の生活に何が起きているのか～ 大宮レディースクリニック院長、日本産婦人科科学会専門医、 医学博士 出居 貞義 氏	
日本総合医学会第 13 回北海道大会	
美しく輝く未来をあなたに 元気が出る健康・医療	17
食と健康元氣ツアー開催報告／マイクッキング Vol.45	19
食と文化フォーラム 2020 神戸のお知らせ／編集後記	20

人生一〇〇年時代、果たして本物か

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す。
心より初春のお慶びを申し上げます。

昨年も大きな台風が日本を直撃し大規模停電、河川の氾濫、家屋の倒壊等により多くの尊い人命が失われました。心より哀悼の意を表するとともに一日も早い心身、生活環境の回復をお祈りいたします。



明るい話題としてはノーベル化学賞に吉野彰氏が受賞、スポーツではラグビーWカップで日本が初のベスト8になり国中が盛り上がったことは記憶に新しいところであります。いよいよ本年は東京オリンピック・パラリンピックが開催され、世紀のスポーツイベントとして国中が熱く盛り上がることに期待しています。

さて、昨年の当財団の活動は厳しい予算のなか計画された事業は順調に実施され評価を頂いております。食と文化フォーラムは5月26日(日)広島市に於いて基調講演として発酵学の権威者であり文筆家でもある小泉武夫氏による和食の伝統「発酵食品」の重要性が訴えられました。また、特別講演として教育者で香川県の小学校、中学校校長であった竹下和男氏による子供達が自ら弁当を作って学校に持参する「弁当

の日」運動を通じた家族愛、家庭教育、社会教育の面から感動的な事例が報告されました。

更に、7月21日(日)は高崎市に於いて基調講演として「食品の裏側」の著者・安部司氏が食品に使用される化学添加物の実態を、実験を通してその安全性を含めて課題提起が行われました。

また、特別講演として医学博士で大宮レディスクリニック理事長・院長の出居貞義氏による「現代はなぜ不妊が多いのか」について、その実態を報告され若い男女の生活環境の変化について警鐘を発せられました。いずれの講師も今日の生活環境、特に「食」についての変化が健康、生活に於いて大きな影響をもたらしていることを訴えられました。

それは、

一・動物性脂肪、たん白質摂取の増加

(この50年間で脂肪4・2倍、たん白質3・7倍)

二・食の欧米化

三・食の加工食品化、化学化

四・若者の栄養失調傾向と冷え

日本の歴史の中、昭和39年東京オリピック以降短期間で日本の食文化が失われて欧米化し、主食の米の消費量は国民一人当たり約54kg半減したことは日本国そのものが、いや日本人そのものの存在が危ぶまれていることとなります。

現実にアメリカのあるシンクタンクが発表した地球上の絶滅危惧人種に挙げられている人種は、1位日本、2位ボスニア・ヘルツェゴビナ、3位ウクライナ、4位ブルガリア、5位グルジアと発表されています。このことは驚きというよりも何故日本、何かの間違いではこののが殆どの方の第一声であります。

現代医学は目まぐるしく発展し、特に腸内細菌叢の研究が進みその働きが解明されてきています。

日本伝統の日本食文化が大きく失われ、欧米化・化学化されることはここ約50年から60年間で腸内細菌叢が大き

く変化、即ち欧米化・化学化に対応の腸内細菌叢に変化し、古来日本食文化の腸内細菌叢と日々戦いを繰り返してきているものと推察します。

「人生二〇〇年時代」それは日本の伝統文化が継承された上での話であり、現代の若い世代が明治から大正、昭和の20年代までに生れた人と同じように健康長寿、人生一〇〇年時代は疑問と言わざるを得ないと考えます。

ある時、平均寿命40歳説の本を目にしたことが記憶にあります。現代の生活環境、特に食環境変化による障害児、奇形児の誕生、アトピー、アレルギー児が増え、若い人のガン罹患、生活習慣病の蔓延とも言える状況は決して「人生一〇〇年のバラ色」とは言えません。

健康長寿一〇〇年を目指す上にも当財団が提唱する食の安全と健康な生き方の生活習慣を確実に啓蒙実行していくことが何よりも重要と確信します。

今年一年、国民の健康と災害の無い年であることを祈年し年頭の挨拶いたします。



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

7月21日(日)、食と文化フォーラム2019高崎が、ニューサンピア高崎で開催されました。会場には、200名を超える老若男女が参加され、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、当財団の設立主旨と目的を話され、全国で開催している当該フォーラムの意義をお伝えしました。現在、日本国が直面している大きな問題、少子化問題に触れられ、原因の一つとして、先祖代々引き継がれてきたものが、今の時代で失われつつある実態を紹介していただきました。こうしたことから日本民族が近い将来、減少、消滅するのではないかと危惧、警鐘を鳴らされ、お二人の講師をお呼びした理由をお話されました。

第1部では、一般社団法人加工食品診断士協会・代表理事で「食品の裏側」の著者・安部司氏に、「今、食べている あなたの食は安心、安全か」と題して、ご講演していただきました。

第2部では、大宮レディースクリニック院長、日本産婦人科科学会専門医、医学博士の出居貞義氏に「現代はなぜ不妊が多いのか、日本の将来が心配く若い男女の生活に何が起きているのか」と題してご講演していただきました。



開会の挨拶をする一般財団法人食と健康財団理事長の道見重信

「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

日本人は添加物が大好き

こんにちは。日本の消費者の8割はご飯をつくらなくなってきたいます。逆に伸びているのは、できたお惣菜を持って帰る中食と、外食。そしてそれを支えているのが添加物です。

添加物の働きは大きく5つ。安い。簡単。便利。オイシイ。きれい。それに日本人は農薬大好き。曲がった野菜、くすんだ野菜は大嫌い。だから有機農業は全然進まない。意識は高く行動が低いのが私たち日本人です。

一般社団法人 加工食品診断士協会 代表理事
安部 司 氏

添加物の安全性のことはよく分からない。動物実験はネズミしかしていない。それも認可した当時の科学的水準で判断されている。明日、急に何かが禁止になるかもしれない。例えば香料は匂い原料だから安全性は高いといつてあまり検査していなかったけれども、実は発がん物質だったということもある。そして世界的に問題になっているのが超加工食品。みんな大好き。これを支えるのが4520個の添加物。だから、これを食べる人は添加物が大好きなのよ。そういう自分たちを考えなければいかん。



安部 司 (あべ・つかさ)

一般社団法人 加工食品診断士協会 代表理事

1951年、福岡県福岡市の農家に生まれる。山口大学文学部化学科卒業。総合商社食品課に勤務。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。

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、新聞、雑誌、テレビにも取り上げられなど大きな反響を呼んでいる。

現在は一般社団法人加工食品診断士協会の代表理事を務める。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。



安くて簡単、便利できれいで、おいしい。でも求めることは安心、安全、無添加、無農薬、無化学肥料。それは矛盾さ。安くて簡単、便利、きれいでおいしいのは添加物、農薬、遺伝子組み換え、それに中国産のおかげだよ。

私たちは子どもをこういうふうに育てた。今、子どもの生活習慣病は4割。内臓脂肪とか高血糖とか。子どもは食べ物を選べない。親の都合で買ってくる。安くて簡単で便利で

きれいだったらいいわって、化学物質を子どもに好きだけ与えておいて、それがあつた日、発がん物質として禁止になつたら、その怒りは誰にぶつけるの。国に言うの？ 厚労省？ 国は発がん性が分かつたから速やかに禁止にしましたと言うだけ。もし添加物でがんになつても泣き寝入りです。補償があるわけじゃない。自分で選んで買ったんだから。でも子どもたちはどうなるの。

添加物の黄金トリオ

とり過ぎ三兄弟。僕がつくつた言葉。塩でしょ、油、脂肪でしょ。それから糖類さ。

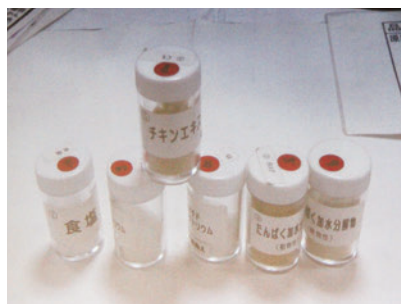
みんな減塩つていうとすぐ飛びつく。でも味が薄いから倍の量をかける。結局一緒じゃん。それなら良いしうゆで8割にする努力をすればいい。それはめんどうで嫌だ。楽しんで健康になりたい。いっぱい食べてやせたいというのと一緒。1日の塩分は、厚労省によると7・5グラム、女性は6・5グラム。でもカットプレーメンの塩分は6・2グラム。これを食べた女性はあと水しか飲んじゃ駄目ということになる。塩が

入れば入るほどおいしくなる。中には1カップ9g以上のものもある。味覚麻痺が起こるんです。

また、私が名付けた黄金トリオ。1つは、味を濃くするために大量の食塩を入れる。2番目が化学調味料。グルタミン酸ナトリウムが主役。でも表示には調味料(アミノ酸等)って書いてあるから、みんなアミノ酸と思つている。それからもう一つが、世界的に問題になつている、発ガン物質が含まれるたん白加水分解物です。加水分解というのは塩酸で分解する。塩酸って劇薬、毒物ですよ。でも薄く使えばいいんだつて。たん白質を塩酸で分解してつくり上げた天然系の旨味つていうことです。

例えば、日本の伝統的なしょうゆをつくるには時間がかかる。時間がかかるから高くなる。高いから買わない。しかしみんな、アンケートでは欲しいつていう。安全だから。でも今の日本で売れるわけじゃない。1リットル1000円以上もするもん。みんなが買うのはたん白加水分解でつくつたアミノ酸液が原料の1リットル128円の混合しょう

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~



ゆでしよ。

ここで黄金トリオを実験してみましよう。塩とグルタミン酸ナトリウム。これにホワイトペッパーが入ったら味塩コショウ。そしてこれが塩酸で分解して作られたたん白加水分解物。動物性と植物性がある。例えば肉のクズを塩酸で煮ると調味料に変わってコクがある。そうするとコクがあつてオイシイと人気が出る。これが黄金トリオなんです。ただだけでは香りがいいから何の味かよく分からない。これにカツオの香りを入れる。そうしたら鰹節だしの完成です。鶏の匂いを付けたら鶏がらスープ。塩はミネラルゼロ。岩塩を粉碎した塩も使われる。1キロ40円ぐらい。

もう一つの問題はたん白加水分解物の副生成物であるクロロプロパノール類と呼ばれる塩素化合物。これは国際的に発ガン物質に指定されている。EUやアメリカでは含有量に厳しい基準があるが日本にはない。だからしょうゆを輸出しても「発ガン物質が入っているから」って返ってくる。日本の基準が国際的に甘いことが原因で150品目ぐらい

世界から返ってきている。子どもを犠牲にしてまで得る安さ、簡単、便利って本当に必要かということを僕らが考えないと駄目ですよ。

アメリカで売られている日本のカップヌードルのパッケージを見てみるとアメリカのものはグルタミン酸ナトリウム(MSG)は入っていませんって書いてある。入れると売れない。日本は入れないと売れない。そして表示はひと括りでいい。グルタミン酸ナトリウムに他の調味料を加えて2つ以上になるとアミノ酸等がいい。「等」でどれぐらい添加物が入っているか、知りようもない。

そして油。トランス脂肪酸。日本はトランス脂肪酸の表示が要らない。アメリカは食べ物に使っちゃ駄目と言っている。この油は普通の油じゃない。私らが勝手に作り出した一部合成の油ですよ。

日本の女性の30%がトランス脂肪酸を国連基準を超えてとっている。なんでとり過ぎてしまうか。姿を変えているから。例えば油であげる天ぷらは実は大したことない。意外なのはカップラーメン。味付け油揚げ麵って書いてある。乾燥方法さ。油



で水分を飛ばして保存性をもたせたっていうこと。乾燥麺の中に3〜4割。30g以上も含まれるものもある。その油にトランス脂肪酸が入っているから輸出できない。それともう一つ。みんなが好きな乳脂肪。クリーム、バター。レズトランとかで

生クリームの代わりに出されるホイップクリーム。半分は植物油脂じゃん。乳化剤じゃん。気付いた？ 気付かないでしょう。添加物でうまく出来ているから。

病気に医療費がどうなるの。一般財政収入が50兆円しかないのに、

なんで医療費が47〜48兆円になるの。日本が強くなるためには、みんなが健康になることだよ。でも手作りは必要だけど時間がかかるし面倒くさいって話です。そんなこと考えるより、安さ、簡単、便利優先だったらいんじゃない。でも安い物には訳がある。添加物はみんなのためにある。

世界が禁止でも日本はOK

それから着色。赤系のタール系色素はコールドールから採る。EUでは一部のタール系色素は子どもの発達に影響があると表示がありますが、日本は何もありません。イギリスは禁止した。EUはあやしきものは規制する。日本は害が出て、その仕組みが分かったら禁止しようとなる。

化学的に水素添加した半合成の白い脂に黄色に着色してバター香料で匂いを付けると、マーガリン。日本は禁止じゃないので、トランス脂肪酸が入っていますよ。同じように白い脂をカラメル色素の黒とコチニール色素というカイガラ虫から取る赤を混ぜてチョコレート色にする。そ

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~



れにチョコレートフレーバーを入れる。するとミルクチョコレートに見えるでしょ。チョコレートの増量という訳。それをロールケーキの上にとっぷりと塗ればいいじゃん。チョコレートサンデーの上にも乗せる。そんなのが菓子パンに塗ってあって、子どもが朝食でとらされるのよ。逆に考えれば、自分が朝、起きて料理すれば子どもたちが無駄な添加物や油とかをとらなくなるのにな。こういうのもので、女性が国連基準を上回るトランス脂肪酸をとっているから、3割の人が腎臓病の危険性があるって。一つの例としてインスタントラーメンのゆで汁をカップにとって冷蔵庫で冷やしたら表面は

固形の油に戻ります。唐揚げとかポテトフライは警戒するけど。でもそんなものよりこっちの方が多いって。大さじ3杯の油を一度にとれませう。カップラーメンがそれでしょ。マヨネーズも油が多いからね。油を感じないのはお酢が卵で乳化化されているから。

それから塩。なんでたくさん入れるかというと、味を濃くするためです。減塩にしたら売れない。ましてや化学調味料を外したら、おいしくないし売れない。みんなそんなのが好き。

スーパーで買ってきたかつおだしにしようゆと乾燥ねぎを入れる。子どもに飲ませる。なんて言うと思

子どもたちの半分が生活習慣病？

いいの？

そして皆ブドウ糖、果糖が大好き。20年ぐらい前、ペットボトル症候群とか飽和脂肪酸のとり過ぎで子どもがキレるとか、こんな本がいっぱい出た。誰も守れなかった。20年たつて、なおひどくなった。なんで今の子どもたちの半分が生活習慣病？「塩・油・糖」のとり過ぎ三兄弟でこんな子ばかりになった。子どもたちが体で警告してくれているのよ。「このままだったらいかんよ」って。そうでしょう。

う？ カップうどん。コンソメに出汁入り味噌を溶いてねぎを浮かべる。味噌ラーメン。ということは、インスタントラーメンの味で料理しているってことです。それで

そして、添加物の害はすぐには分からない。5年後とか7年後に出てから因果関係が分かるのよ。安全性のエビデンスは取ってないよ。ネズミだもん。40年ぐらい前のデータだもん。何かあるかもしれないと考えるのが普通でしょう。明日禁止になつてもおかしくない。今までも知らないうちに禁止になつて、知らないうちに認可されてるよ。また今年も増えるよ。それで私たちは安くて簡単、便利できれいでおいしい。食残し、食い散らかし、世界で一番

食べ残している、幸せな国民になれるということでしょう。なんでこんなに「三兄弟」をとり過ぎるかというと、おいしいからです。そして、姿を変えているから。

20年ぐらい前に、保育園の園長先生から年々入ってくる子がおかしい。落ち着きがない。人の目を見て語れない。奇声をあげる。すぐいじめる。だから清涼飲料水から糖分を摂りすぎるのが原因という書物を読んだ。だからジュースの話をして下さいと言われた。話より子供が好きなジュースを作ります。分かった、でも私はジュースはつくれないよ。ジュースは果汁でしょう。ところが市販のオレンジ飲料水には無果汁って書いてある。レモン飲料水は果汁1%。あと99%は何なの？ 無果汁でジュースの偽物をつくれればいいだけよ。炭酸飲料を甘くして酸っぱくすればいいわけ。甘くするには遺伝子組み換えのコーンスターチを遺伝子組み換えのアミラーゼでブドウ糖に分解する。その半分を酵素で果糖に変える。そうしたら安くシロップができる。

今はめんつゆだろうが焼肉のたれだろうが、砂糖の代わりにこれを使う。でも飲料に入ってる量はちよつと甘すぎて飲めないから、安いクエン酸を入れて酸味を足そう。アスコルビン酸を少し入れてレモン150個分のビタミンC入りとなる。レタス2個分の食物繊維も入れるよ。それに色をつけますよ。レモンが良かったら黄色でしよ。オレンジ色は天然着色料の虫ね。サイダーに好きな色も好きな匂いも簡単につけられる。色と匂いをそれぞれ組み合わせさせて作る。こんなのはおかしいでしょう。それだけ俺たちは平和なですよ。平和っていうか、人がいいっていうか。

日本人は安かったらなんだっていい。添加物が入って、安くて簡単、便利、きれいでおいしかったら買っちゃう自分たちがいて、子どもが壊れたら犯人を捜す。どうしてこんなものを売っているんですか。答えは一つ。あなたが買うからです。ということでお時間になりました。またお会いしましょうね。ありがとう。



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~

第2部 特別講演

現代はなぜ不妊が多いのか、

日本の将来が心配

若い男女の生活に何が起きているのか

大宮レディスクリニック院長、日本産婦人科科学会専門医、医学博士

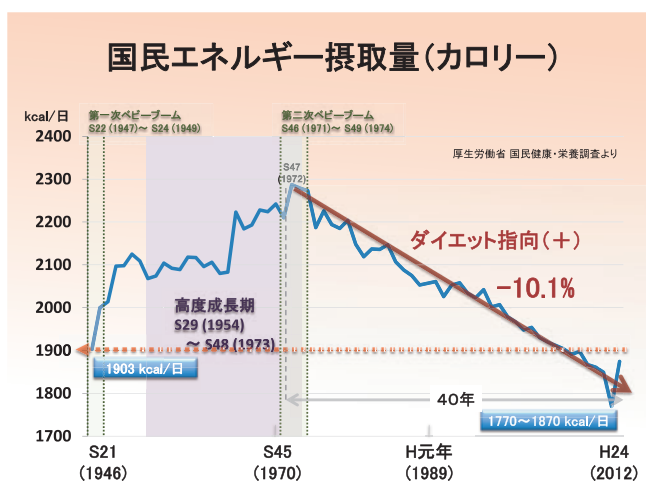
出居 貞義 氏

今の日本人は栄養不足

日本は不妊大国です。1992年から体外受精が非常に増えていきます。なぜそうなってしまったのか。

国民栄養調査で国民のエネルギー摂取量を見ると、終戦直後でさえ一、九〇〇カロリーだったのに、今はダイエット志向で一、八〇〇キロカロリーを切っているのが現状です。特に30代の女性は一、七〇〇キロカロリーを切ってしまうってカロリー不足です。

たん白質も昭和45年ぐらいいまでは増えていましたが、平成10年頃から急激に減っています。思いあ



たるのは、平成10年の狂牛病の感染。平成13年は鳥インフルエンザによる大感染。平成23年には東北

出居 貞義 (いでい・さだよし)

大宮レディスクリニック院長
日本産婦人科科学会専門医 医学博士

栃木県出身。信州大学医学部卒業。自治医科大学大学院卒業。自治医科大学附属病院を経て、2004年に大宮レディスクリニックを開業。不妊内分泌と不妊症、対外受精が専門。着床前診断、栄養学や生殖生理、精子を研究、不妊治療の分野でいち早く栄養療法を取り入れ、診療に応用している、日本産科婦人科学会専門医、医学博士。監修書籍、「赤ちゃんがほしい人のための栄養レシピ」(池田書店)



鉄不足は様々な症状の原因

の大震災で魚介類も放射能汚染の可能性があるとということなどで、1日63〜68グラム摂取という最低を記録しております。30代の女性は60グラムをやっと摂っている状態。カロリー不足ですから本当はもっとたん白質を摂ったほうが健康になれるのですが。

脚気に関係しているビタミンB1、ビタミンCもどんどん減っています。血管の中のビタミンCの濃度を1とすると、脳はビタミンCを20倍、白血球は活性酸素などをを使うから80倍、副腎はストレスを感じるから150倍ぐらい必要といわれています。今はストレス社会ですから、このくらい摂らなければいけないのに。本当に栄養状態が悪いことを分かってほしいと思います。

ビタミンAもガンと減っています。ビタミンAは細胞増殖を促すものです。骨髄とか粘膜の再生、卵の増殖にも関係します。細胞分裂が一番大事なビタミンなのです。妊娠は大変な細胞増殖をすることなので、不妊の方はビタミンAをどんどん摂ってください。

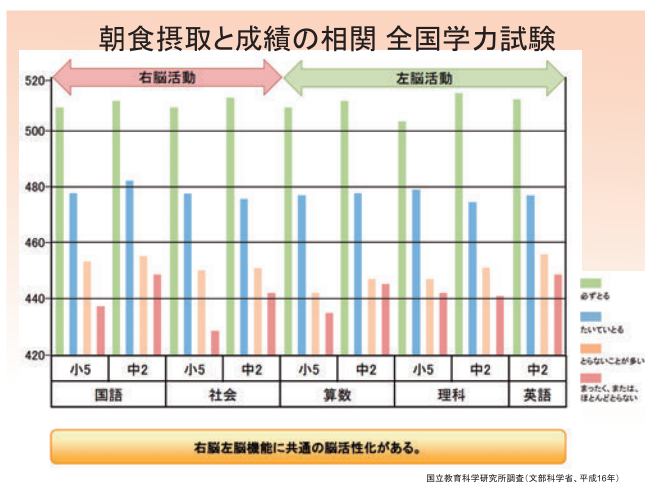
皆さんが意外に気にしないのが貧血ですね。鉄欠乏性貧血ですけども、ほとんどの女性が貧血です。よくあるのは疲れやすいとか、肩こり。ひどいと頭痛や抜け毛、神経過敏症、爪の変形、口角炎や食欲不振。もちろん動悸、息切れ、立ちくらみも貧血の症状です。全ての細胞に鉄が必要です。から、不足すると記憶力の低下、精神的には動作の継続性の欠如や、精神発達の遅れ、学童期では居眠りをしたり、冷え症、めまい等があります。

また、鉄が少ないとやる気を起こすアドレナリンがうまくつくれなくなると、鬱傾向で集中力がなくなってしまう。女性が閉経を迎えると、鉄が充足して元気になるのです。今の女性は元気がないというのは鉄不足、たん白不足、ビタミン不足ということになります。日本を活性化するには日本の人口の半分を占める女性を元気にすればいいのです。

それから朝食の摂取。自分のお

子さんは賢くなつてほしいと思いますよ。必ず朝食をとるといってお子さんは、右脳も左脳も細胞が活性化するのは。朝食が優秀なお子さんを育て、ひいては日本の国力増力につながります。皆さんは大事なキーパーソンだということを分かってほしいです。

貧血とか、たん白、ビタミン不足で代謝が悪くなると甲状腺異常が出てきます。特に鉄は大事なんです。どんなものを食べたらいのか。一番吸収しやすいのは動物



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~



性のヘム鉄です。牛のレバーとかイワシ。ほうれん草の鉄はシユウ酸鉄で消化吸収が悪いのです。プルーンはペクチンという食物繊維にくるまれていて結合しているので吸収が良くないです。人間にはペクチンを消化する酵素がありません。ですので、プルーンの鉄は吸収されないので。

話は変わって、青い地球。きれいですよね。私たちの地球。健康講座でなぜこんな話をするかという、鉄の重要性を分かってほしいからなのです。地球の質量を見

ると、鉄は35%近くを占めています。特にマグマとかマン托ルの所にいっぱいあります。地球は鉄の惑星だから磁気があるのです。だから北極と南極があるのです。

地球は47億年、生命は37億年ぐらい前に誕生したと言われています。その時代の海は強酸性でたくさん鉄が溶けていて、そこで生命が発達したのです。おのずとその環境の中にあるものを使って生命は進化したわけです。だから、私たちは鉄をたくさん使っているのです。鉄は命の源です。生命の起源から考えても切っても切れない非常に大事なもので、皆さんを健康にするには鉄で貧血を治すのが一番簡単な方法だと思います。

朝食と不妊症の関係

先ほど朝食の話をしました、平成29年度の国民栄養調査では、朝食を食べていない男性は15%、女性10%。年齢別では20代が最も高く、男性は30%、女性も20%と2倍になっています。

私は不妊症のクリニックをやっています、精子がない、少な

い方に聞いてみると、半分以上が朝食を食べていないのです。食べてもらうと、ひと月で精子が増える、ふた月でさらに増える。だから不妊症を治すには朝ごはんを食べましょうということ。女性も採血してみるとほとんどが貧血で、カロリー、ビタミン、たん白不足。それで子どもが欲しい、月経不順だとか言ってくるわけです。食事をとることで治るということなのです。

また、甘いものを食べ過ぎると、いろいろな酵素がうまく代謝できない、本来の力を発揮できないようなことが起こってきます。例えば玄米を食べると、玄米の食物繊維が腸内細菌によってビタミンに変換されて供給されます。でも、ブドウ糖はビタミンを消費するだけなのでビタミンが枯渇してしまう。だから、甘いものを食べると一過性に血糖値が上がって幸せ気分が元気になったように見えるけれども、本質的には血糖値がぐんと下がって、その影響はずつと残るのです。だから甘いものは油断しないでください。糖がくつ

付いていて皆さんの代謝を阻害しますから。糖尿病の方は傷の治りが悪いというのはこれなのです。糖は、特に純化された砂糖の上白糖は毒だと思ってください。

甘いものでカンジダ菌が増殖

当クリニックでは、有機酸検査という尿の検査をやっています。ミトコンドリアの代謝が分かる簡単な方法です。腸内細菌なども教えてくれます。キットを持ち帰り、自宅で早朝尿をとり、それをアメリカに送って分析、メールで結果が返ってきます。私自身のデータでは、恥ずかしながら代謝物がたくさん出してお腹の中はカビだらけでした。85〜90%の方はカンジダ菌などが異常増殖しています。例えば風邪をひいたら抗生剤をもらいます。抗生剤を飲むと悪い菌も殺しますが、良い菌も殺してしまうのです。そうするとカンジダ菌がうじゃうじゃ出てきたりするわけです。

カンジダ菌は肉とかばかり食べていると腸内がアルカリ性になって菌糸を出すようになり、腸粘膜に食い込んで破壊してしまします。それを防ぐためには、腸の中を弱酸性にしなければいけません。弱酸性にするにはどうしたらいいの。食物繊維を摂ってください。

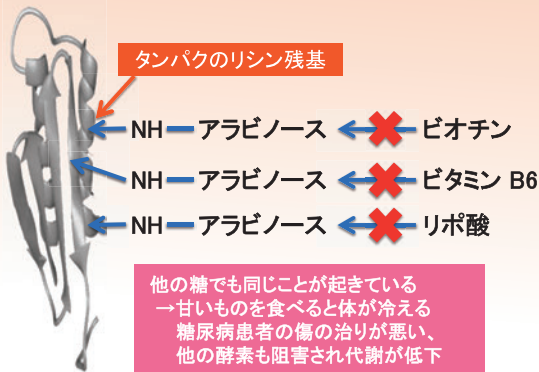
さいということ。す。

食物繊維を食べるとお腹の中で腸内細菌が短鎖脂肪酸をつくってくれます。代表的なものは酢酸、酪酸、プロピオン酸、そういうものをつくって腸を酸性にしてくれる。悪玉菌が増えないようにしてくれる。なおかつ皆さんの腸内栄養素になったり大腸粘膜の栄養になって再生を促したりしてくれます。そして、ビタミンもたくさんつくってくれる非常にありがたいものです。だからカンジダ菌を予防するには甘いものを避けて食物繊維を摂ること。特に代表的なのがこんにやくやとろてん、水溶性の食物繊維をたくさん含んでいるものを食べるということです。

副腎疲労にも注意

それから鬱や仕事の能率が上がらない、なかなか仕事ができない。そういう方はもしかしたら副腎疲労症候群になっているかもしれません。一番有名な方は、ジョコビッチというテニスの世界ランキングトップの方です。この方は家がピザ屋さんで、毎日ピザを食べさせられて小麦アレルギーに

糖がもたらす影響



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~



なってしまう。すなわちグルテンアレルギーとなり、副腎疲労症候群になったのです。副腎というのはストレスに対して頑張らせてくれるホルモンなのですけれども、副腎疲労になるとそれが出なくなってしまうのです。だからやる気が出ず簡単に負けてしまう。

ジョコビッチ選手はグルテンアレルギーがあることが分かったので、グルテンのない食事にしたから、めきめき実力を発揮してトップランキングに返り咲いたということ。

甘いものや、パンなどグルテンのものは注意しなければいけない時代になってきています。

そういうアレルギーのある方、また多動症のお子さんなどの場合は、特に欧米などでは小麦とか牛乳などのグルテン・カゼインをやめると、半分ぐらいの方が良くなるといわれています。それが正しい健康状態になる近道みたいです。

また、コルステロールは体の中で代謝されてコルチゾールになって、それがさらに代謝されて男性ホルモンや女性ホルモンになります。コルステロールが少ない人は女性ホルモンや男性ホルモンがつかれない。だから、

食べない人はやはり機能が落ちてしまいます。ストレスが高い人たちも不妊になってしまうことが分かっていますので、ストレスはなるべく少なくして、きちんと食べるのが大事なのです。

副腎疲労が起ると太りやすく代謝が悪くなり、甲状腺機能低下も起こしやすい。ひどいと朝起きられない、そういう方はお腹からケアしてあげないといけません。食改善から。食物繊維、糖質制限などをやっていただくとかかなり良くなります。あと、ビタミンB群は多くの方が欠乏状態です。特にB2欠乏です。腸内細菌はほとんどビタミンをつくってくれますが、カンジダ菌はシユウ酸を出し、シユウ酸はマグネシウムやミネラル、鉄などの吸収を阻害してしまいます。代謝が抑制されてしまうということです。体のミネラルは酵素反応に必須です。特に鉄の重要性。赤血球は20兆個ぐらいあり、全細胞の1/3ぐらいを占めます。だから鉄は大事なのです。それとマグネシウム。鉄とマグネシウムは生命維持にどうして

も必要なものなのです。

食物繊維の摂取量で腸内環境が決まる

それから腸内細菌です。お子さんが生まれると、母乳の中にビフィズス菌が出てきて腸を守ってくれます。このビフィズス菌が悪玉菌の繁殖を抑制し、ペーハーを5〜7に抑えて、エネルギーにもなってくれる。また酪酸は大腸の栄養素になり、がんを防いで、悪玉菌の抑制もしてくれるし、ビタミンB群もたくさんつくってくれるありがたいものです。野菜を食べるとお腹の中のビタミンB6は増え、肉を食べると悪玉菌が増え、ビタミンB6は減ります。だからトンカツを食べる時にはキャベツをたくさん食べるといいのです。肉とか食物繊維が少ないものを食べる時は、必ず野菜をたくさん取ってください。肉、魚、乳製品、ヨーグルトも腸に良くて、健康に良いと皆さん信じていると思いますが、やはりその時も食物繊維を一緒にとってくださいということです。

すこやかに生活するためには、

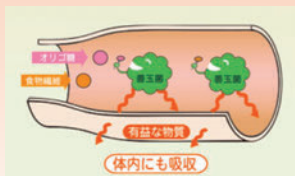
まず第一に甘いものは毒。これを肝に銘じてください。2番目、食物繊維を多くとって腸を活性化化する。3番目、肉、魚、大豆などのたん白質を増やしてください。その時に必ず食物繊維をたくさん食べる。ミネラルなどの摂取を心がけてください。特に鉄。鉄は生命の源です。細胞が増えることに鉄が必要なので、細胞増殖をする不妊治療には特に必要です。そんなところで私のお話は終わりになります。ご清聴ありがとうございました。

腸内細菌は糖を分解し、有益な物質を作る

野菜や果物を食べる

オリゴ糖や食物繊維増やす

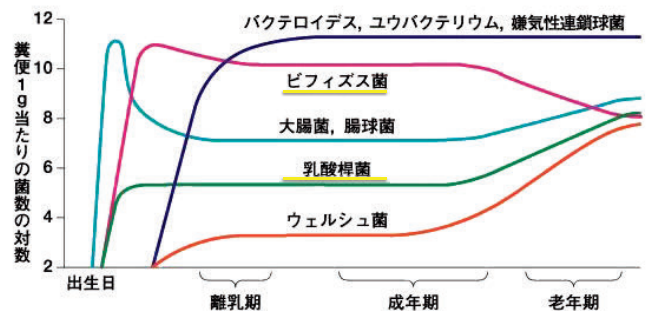
善玉菌が糖を消化・分解して



①乳酸・C2酢酸・C3酪酸・C4プロピオン酸
→ 悪玉菌繁殖抑制、エネルギー生産

②ビタミンB群 → 代謝をサポート

年齢とともに移り変わる腸内細菌のバランス



引用：光岡知足 著、「腸内細菌の話」p81, 岩波新書, 1978

美しく輝く未来をあなたに

元気ができる健康・医療

■ とき 2019.10.6 (日) ■ ところ がでる2・7

■ 主催 一般社団法人北海道健康医療フロンティア

第1部 講演

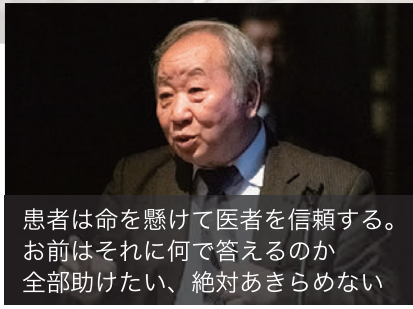
若々しく生きる生活習慣と脳卒中・認知症

— 超高齢化社会に向けて今、すべきこと —

匠の手を持つ脳外科医

社会医療法人禎心会脳疾患研究所所長

上山 博康 氏



患者は命を懸けて医者を信頼する。
お前はそれに何で答えるのか
全部助けたい、絶対あきらめない



第2部 元気たいむ 笑いヨガ体操

『さあ 声を出し 笑い合いましょう』

ぽかぽか笑うヨガクラブ 代表 植田 美之 氏



第3部 講演

体格や健康に恵まれていない私でもオリンピックに

夢と情熱と、その力 オリンピック魂

東京オリンピック・パラリンピック競技大会担当大臣、

女性活躍担当大臣 参議院議員

橋本 聖子 氏



オリンピックは国のメッセージを
世界に発信する舞台

対談 挑戦力があれば、夢は実現できる



【総合司会】

札幌大学客員教授

中田 美知子 氏

長野冬季五輪・メダリスト

岡崎 朋美 氏



【座長】

理事長

北海道大学医学部名誉教授

吉木 敬 氏



札幌市副市长

石川 敏也 氏 (来賓挨拶)



村松法律事務所 弁護士

村松 弘康 氏

懇親会 講師を囲んで、沢山の参加者がスピーチ・懇談・医療相談・ソプラノを満喫しました。

ご挨拶・スピーチ



日本総合医学会
副理事長
狩野 土 氏



札幌冬季五輪招致期成会
副会長
勝木 紀昭 氏



前北海道大学病院長
賽金 清博 氏



在オーストラリア領事
ロナルド・グリーン 氏



(株) 土屋ホールディングス
創業者会長
土屋 公三 氏

講師とのトークショー

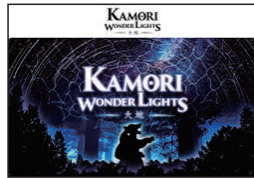
上山 博康 氏・橋本 聖子 氏・岡崎 朋美 氏
司会：専務理事 岩崎 謙司



家族の支え、医療・スポーツのチームプレー、札幌冬季五輪の目指すところについて

プロジェクションマッピング

北の大地創造の叙事詩



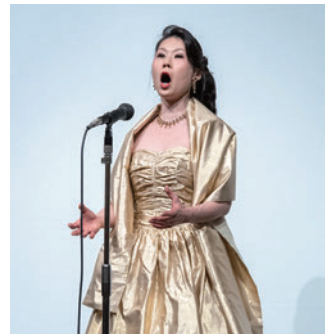
北の未来を讃えて

健康づくり応援として、札幌にご縁のある国際的ソプラノ・オペラ歌手が特別に出演してくださいました。オペラの曲や日本歌曲、ミュージカルなどを歌いました。

(お二人は社団の登録講師です。)



川島 沙耶 氏



後藤 ちしを 氏



【曲目】オーソーレミオ！ / 踊り明かそう (ミュージカル『マイ・フェア・レディ』より) / 私のお父様にお願い (オペラ『ジャンニ・スキッキ』より) / 花の街 / ゴンドラの唄 / 花は咲く / タイムトゥセイグッバイ / 花から花へ (オペラ『椿姫』より) / 乾杯の歌 (オペレッタ『こうもり』より)

アンコールは、1972年2月に開催された札幌五輪のテーマソング「虹と雪のパラード」を会場全体で歌いました。



講師、大会参加者、経済界、医師など医療関係者、弁護士、女性団体、自治体首長、国会議員、北海道及び札幌市など議会議員の160人が出席



会場入口では協賛企業各社によるブースが設けられました。



最初に、洞爺自然農園で無事収穫された無農薬の農作物に感謝し、洞爺健康館の良能神社で松永宮司により収穫感謝祭が執り行われ
引き続き、道

見理事長による「食と健康」に関する講演では、健康の三原則「食・動・心」から食の三原則についてわかりやすくお話されました。今、日本の食卓をはじめ外食の欧米化が進み、米の消費量は昭和45年と比べると現在は半減してしまい、日本民族の存続が危ぶまれる状況だと警鐘を鳴らし、当財団が提唱する「食事道」を次世代に継承していくことが重要であると訴えられました。

昼食は、屋外で、地元でとれた農作物と魚介類のバーベキューと玄米おにぎりにきのお味噌汁を堪能し、食後は温泉などを楽しみました。

その後、洞爺自然農園に移動し、実際の農地を見学しながら川崎農園長から有機農法や収穫物についての説明があり、参加された多くの方が農園の農産物をお買い求めしていました。帰路では、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っております。

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、毎年恒例の秋の収穫感謝祭と「食と健康」元氣ツアーは、今回も応募多数のため厳正な抽選を行い、35名の方々にご参加いただきました。



その後、洞爺自然農園に移動し、実際の農地を見学しながら川崎農園長から有機農法や収穫物についての説明があり、参加された多くの方が農園の農産物をお買い求めしていました。帰路では、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」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っております。



マイクッキング Vol.45



管理栄養士 土井沙織

ビタミンCと食物繊維たっぷりのれんこん! れんこんを利用した、目でも楽しめる栄養満点おやつをご紹介します。



三色れんこんもち ~おやつ・一歳前後のお子様の離乳食にもどうぞ!~

材料 (小判型 6枚分)

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------|---|
| れんこん … 280g | 人参 …… 30g | B { しょうゆ …大さじ1
砂糖 …… 大さじ1
油 …… 大さじ1 |
| A { 米粉 …… 大さじ5
食塩 …… 小さじ1/4 | { 大葉 …… 2枚
黒すりゴマ …大さじ2 | |

作り方

- ① 材料を準備する
 - れんこん、人参→洗って皮をむき、すりおろす。水気は軽く絞る。
 - 大葉→さっと洗い、水気を切る。
 - ② すりおろしたれんこんとAを混ぜて3等分に分け、それぞれに人参、黒すりゴマを混ぜ込み成形する。大葉はここでは乗せず、れんこんのみを成形して焼く。
 - ③ フライパンに油をひいて弱火で焼き、焼き色が付いたら裏返す。大葉はここで乗せる。その後、大さじ2程度の水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
 - ④ Bを計量して火にかけ、さっと煮詰めてタレを作る。
 - ⑤ お皿に盛り、タレをかけていただく。
- ※ 離乳食の場合は米粉を減らし、食べる際は小さく切り分けて下さい。



三色れんこんもち

人生100年時代 子供もお年寄りも、安心、安全時代か!!

2020年5月31日 日

〔開演〕13:30
〔閉会〕16:30

チサンホテル神戸
神戸市中央区中町通2丁目3-1
TEL 078-341-8111

入場料
1,000円
(定員200名)

第1部
基調
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

一般社団法人 加工食品診断士協会 代表理事 **安部 司氏**

【お問合せ】
一般財団法人 食と健康財団
TEL 011-736-3000
(株)玄米酵素 大阪営業所
TEL 06-6258-2345

なぜ不妊症は増え続けるのか 健康な赤ちゃんを授かるには ～時代は親も子供も何が変わったのか～

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



第2部
特別
講演

編集後記

食パンから農薬が検出されたとの報告が農産物検査センターから2019年3月に発表されました。市販されている15商品中11商品から、国産小麦を使ったものからは検出されず、輸入小麦を使用したものからグリホサートが検出されました。このグリホサートは除草剤のランドアップの主成分です。2015年WHO(世界保健機関)はグリホサートの発がん性の可能性を指摘。2018年8月には米カリフォルニア州サンフランシスコ地裁の陪審が、ランドアップが原因で悪性リンパ腫を発症したと訴えた男性の主張を認めて、企業に2億8900万ドル(約320億円)の損害賠償の支払いを命じています。

アメリカの母親たちは、子どもたちの健康のために、『ママズ・アクロス・アメリカ』(MAMA)という市民団体を組織し、遺伝子組み換え食品の表示を求める運動や有機食材の利用を呼び掛けています。このMAMAが全米の母乳と子どもの尿、水を集めて検査を実施したところ、10検体中、3検体の母乳からグリホサートが検出されたことから、体内に蓄積されていたことが分かりました。こうしたことから「子どもたちの身体に起こっていることの原因が食べ物である」とすれば、「食べ物私たちが子どもを殺すことがある」というのが新たな常識」と、MAMA創設者のゼン・ハニーカットさんは言っています。

世界では、グリホサートの使用を削減・禁止するなか、逆に日本では2018年にグリホサートの残留基準値を大幅に緩和しています。一体何故でしょうか。

当財団では、未来の日本を背負う子どもたちの健全な発育のための食育活動を引き続き全国各地で行ってまいります。



一般財団法人 食と健康財団 事務局長 **山本 勉**