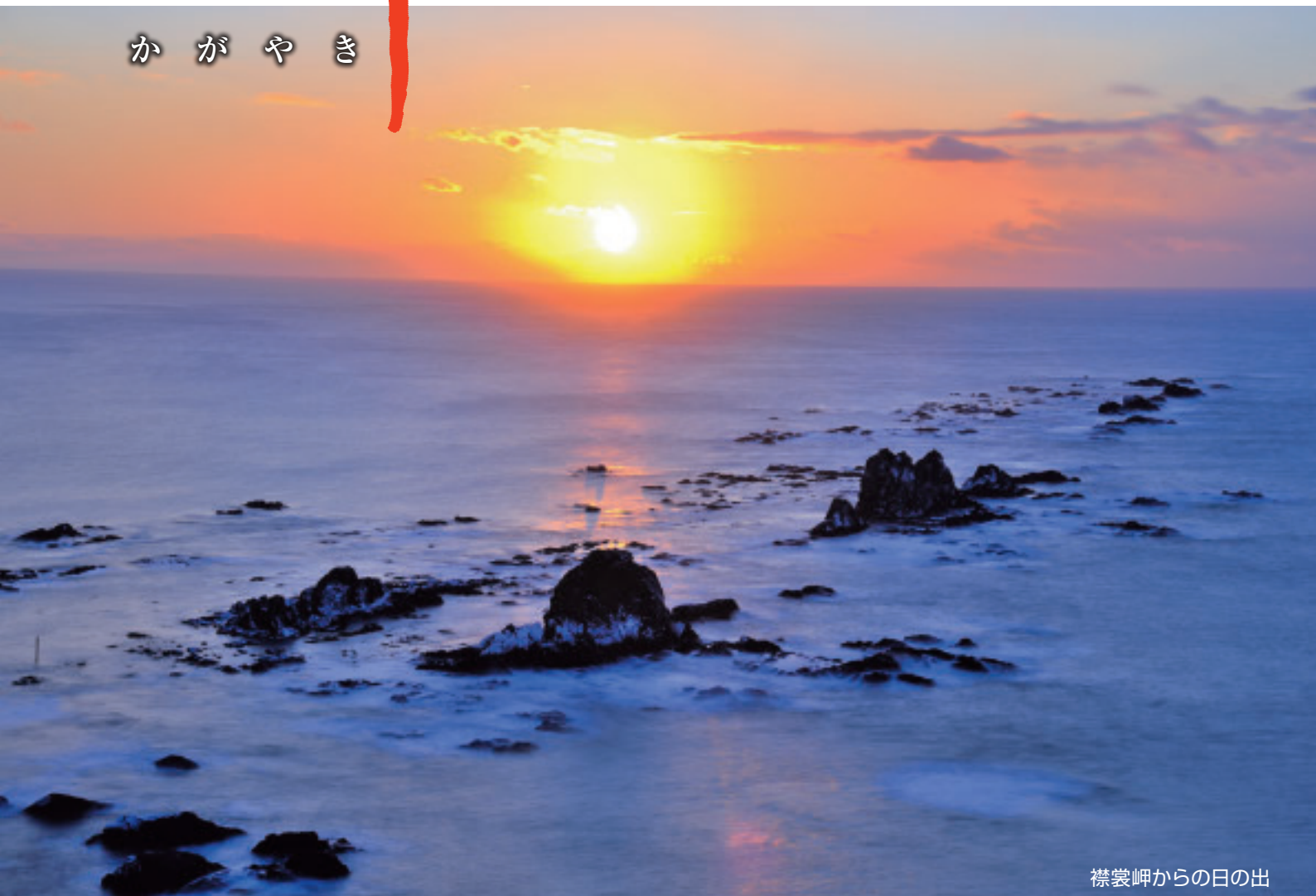


光輝

かがやき

No.55

Jan.15.2021



襟裳岬からの日の出

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

コロナ感染から学ぶ食事道 2
一般財団法人 食と健康財団 理事長 道見 重信

和食はおいしい 5
一般社団法人 加工食品診断士協会 代表理事
安部 司 氏

少子化の身体的原因は食事にある
～食事の改善によって少子化を防ごう～ 9
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

今こそ免疫力を高めよう!
～免疫力を維持する食改善 3 つのポイントと 6 つの健康法～ 13
一般財団法人 食と健康財団 理事 真山 政文

マイクッキング Vol.47 19
賛助会員入会のご案内／編集後記 20

コロナ感染から

学ぶ食事道

一般財団法人 食と健康財団 理事長

道見 重信

中国武漢市発祥源のコロナ感染は世界中に第2波、第3波の拡がりを見せ、1月5日現在、日本国内24万3847人が感染、3599人の尊い命が失われています。世界では、8559万人が感染、185万人もの尊い命が失われています。

コロナ感染の影響は人の健康、命だけではなく経済活動、スポーツ、文化活動、更にはアメリカ大統領選挙、あらゆる面に大きな影響を及ぼす結果となっています。ワクチン、治療薬が世界の人々に行き渡るまでにどの位の影響を及ぼすかは想像絶するものであります。

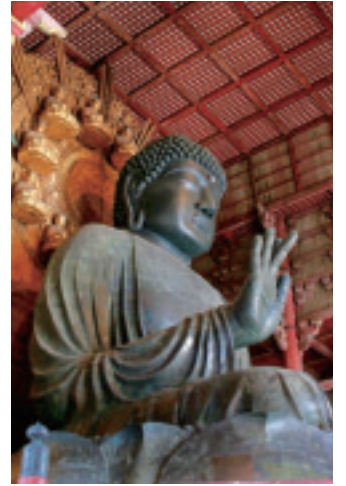
当財団活動に於いてはメイン行事

である「食と文化フォーラム」は2020年4月26日札幌市、5月31日神戸市、6月21日酒田市で開催予定でありましたが中止、食と健康「元氣ツアー」、収穫祭行事も中止となりました。会員各位、関係各位の皆様が楽しみにされていただけに誠に残念であります。

歴史的に振り返って見ると、地球はウイルス、細菌との戦いの歴史でもあります。私達の周りには2020年現在で86万5000種が存在しているとのこと。いわゆるウイルス、細菌と戦いながら人類を含め生き物は存在し続けてきたこととなります。

我が日本に於いても弥生時代に稲作とともに結核が侵入、「古事記」「日本書紀」には《古墳時代には伝染病がたびたび流行し、多くの人が亡くなった》と記述があり、6世紀後半の欽明天皇時代に大陸から百済を経て日本に仏教が伝来、僧を含め仏教関係者が多数来日する中で天然痘ウイルスが持ち込まれたと考えられています。古墳時代には疫病がきっかけで内乱が起きたとも言われています。大陸との交流が盛んになり、唐、新羅への派遣者は疫病を持ち帰ることが増え、奈良時代を中心に100年間に疫病は40回発生、感染拡大を食い止めようと数千人規模の僧が宮中で読経し、時の聖武天皇はお祓いを行い、全国に国分寺、国分尼寺を設立、更に東大寺に大仏を





東大寺の大仏

建立しています。

天然痘、マラリヤ、結核、赤痢、麻疹、コレラ、インフルエンザ等外国との交流、国内で人が動き物が動き、ウイルスが付着し国内各地にばらまかれることとなります。特に江戸時代はインフルエンザが流行し、江戸での流行は25回起き、1716年の流行では1カ月で8万人が死亡したと言われ、当時の日本の人口は3000万人と推計されています。

また、1918年から1920年にかけてのスペイン風邪は、当時の世界人口が20億人だった時代に6億人が感染、4000万人が死亡したと言われています。日本に於いては人口の40%が感染、38万人の尊い命が失われたと記録されています。20〜30歳代の若い人達の死亡が高かったのが特徴と言われています。



医聖ヒポクラテス

この様に歴史を振り返るとウイルス、細菌との戦いの歴史であり、ワクチン、治療薬の無い時代にどの様にして乗り切ってきたのか、今一度考える必要があります。それは紀元前4世紀ギリシャの哲学者（医聖）ヒポクラテスの言葉『汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ』『食べ物で治せない病気は、医者でも治せない』がその原点と考えます。それは【薬草】、【食養生】による治療、そして東大寺大仏建立、国分寺、国分尼寺の設立に見られる様に祈りであります。食いわゆる【食事道】と【加持祈祷】が感染症治療の2大柱であったのです。如何にも非科学的、原始的と思われるかも知れませんが、日本の医学には大陸との交流、僅かな西洋との交流の中から、いわ

ゆる【漢方医学】、【蘭方医学】を熱心に研究し古来の体験的医術を組み合わせて時代を乗り切ってきた歴史があるのです。

しかし1868年に発足した明治政府は西洋をモデルとする国家建設に着手、医学に於いても西洋の中でも医学、薬学の進んだドイツ人を招き、西洋医学教育を開始し、明治8年には医師国家試験を開始、医師は西洋医学を学ぶことが義務づけられました。当時、既に医師の仕事をしてきた人に限り、無試験で【漢方医学】と名乗ることが許されました。正式に西洋医学を学んで医師国家試験に合格した医師は5200人、漢方医は2万3000人いたという記録があります。それが明治28年になると西洋医学の免許を持たない漢方医は医療を施すことが出来なくなりました。食物の持つ機能【薬草】による治療、【食養生】【食事道】が近代医学から外れた歴史的元年とも言えます。このことにより、食の重要性、【食事道】は医師の必修科目では無くなり、現場医療に於いて食事指導する医師は一部の医師に限られているのが現状であります。

【食事道】の3本柱

1 適応食^{てきおつじしょく}

日本人本来の穀物菜食を中心としたものを食する。

2 身土不二^{しんどふじ}

住んでいるその土地で獲れた旬

のものを食する。

3 一物全体食^{いちぶつぜんたいしょく}

命のある全てを丸ごといただく。



洞爺健康館の「食事道膳」

コロナ禍にあって欧米化されている今の食を日本人本来の適応食に戻し、地産地消を基本とし化学合成物質に頼らない安全な食材を食し、食材は恵み全てをいただくことにより、自然と腸内フローラは日本人の和型になり免疫力は高まり、感染リスクと重症化の防止、低減に役立つものと確信します。あらゆる面で近代化をひたすら進めてきた日本社会に於いて人間の生き方、農業、食事、医療を見直し、古来日本人が培ってきた歴史文化を活かす時と考えます。

最後になりましたが、今年は延期になっていた夏期東京オリンピック・パラリンピックの開催年です。コロナを乗り越え世界平和と経済回復の確認がなされる明るい年でありますように祈念し新年のご挨拶いたします。

注：医師・奥田昌子氏の著書『日本人の病氣と食の歴史』より引用、参考しております。



和食はおいしい

一般社団法人 加工食品診断士協会 代表理事

安部 司 氏

和食は世界中で見直されている

日本の発酵食品を中心とした食文化が世界的に評価されている。和食のすばらしさは世界で多くの文献で知ることができる。

日本の各地域で四季折々の種々な食材を大事にし、それぞれの食文化を培ってきた。

コロナ禍の中、日本の感染率の低さは日本の食事にあるのではないかという報告もある。

また、食の安全性を語るときに最も信用できるのは、その土地に住む人達が独自の気候風土の中で生き抜くために、何千年もの歳月をかけた人体実験を経て築きあげてきた「伝統食」であろう。

和食がいいのは分かっているけど

和食は健康的だから毎日でも作りたい、一汁三菜で手作り味噌で旬の野菜を食べたい、和食には精神的にも良いと知っている、小料理屋さんみたいなきれいな盛り付けをしたい、など8割以上の人たちが、和食志向との民間調査がある。

では何故家庭から和食が減少しつつあるのでしょうか。答えを民間調査のアンケートを参考にしよう。

和食を作らない理由は、手間がかかる、献立が難しい、だしの取り方がわからない。料理の出来上がりが予想できない、しょうゆやみりん、塩などの基本調味料の使い方がわからないし面倒、皿などの洗い物が増えるなど。

確かにスパゲッティや肉料理に比

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。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る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。



べると食器も品数も多くなる。そして、調理に一時間以上かかって食べる時間は10〜15分では割に合わない。

和食を作りたくない意識、志向はあるが、現実に行動が伴っていないのである。

簡単・便利の勘違い

多くの人たちが簡単・便利な食事を求める。それは便利な調味料であったり、電子レンジで簡単に調理できるもの、調理済みの冷凍食品、中食と呼ばれる市販の出来合いの惣菜であったりする。それらを決して否定するものではない。忙しい中、時間もないし疲れて料理を作るのも後片付けをするのも辛いこと。

また、家族で一回で食事をする機会も少ない。つつい簡単、便利に頼ってしまう。

しかし、その裏側には改めて聞くと抵抗感のある理由がいくつもあるでしょう。

添加物のはたらき、目的は以下の5つとも思ってもらいたい。

- ①安くなる。
- ②簡単である。
- ③便利である。
- ④美しくなる。

⑤濃厚な味でオイシイ。

さらに輸入食品、遺伝子組み換え食品がこの5つを押し上げている。

加工度と添加物

根菜類の五目煮を例にとってみましょう。

野菜から作れば皮をむき、適当な大きさに切り、ゴボウはあく抜きなど。あとはだし、しょうゆ、砂糖で味つけ。鶏肉など加える。

添加物は不要である。便利なカットした根菜類が真空パックでスーパーにある。カットして販売するには、変色（酸化）防止剤、にごり防止のリン酸塩、日持ち向上のためのpH調整剤、ごぼう、れんこんなどは漂白剤が使用されることが多い。ざっと10〜20種の添加物が使われる。市販の調理済五目煮は、前述の添加物を使用した根菜類を材料に、さらに化学調味料、加工でんぷん、人工甘味料のスクラロース、日持ちのためのpH調整剤、カラメル色素などに加え、便利で美しくオイシイ惣菜となる。最終的に添加物は30〜40種になるでしょう。

どの段階で購入するかは自由だ

が、加工度が上がるほど、添加物は増えるしくみを知っていただきたい。





便利でオイシイだしの素

かつお、昆布でだしを取るの面倒、だしがらも出る。鶏ガラスープやチキンコンソメに至っては、料理を作るより時間がかかりそう。ここで市販の便利な顆粒だしを考えてみましょう。

鶏ガラスープは、次頁表中の*印の黄金トリオにチキンエキスを加えたもの。

確かに便利ですが、台所にない食品工業用の調味料が含まれています。

 コンソメスープの配合表 (例)		
食塩*	40g	
化学調味料*	10g	
チキンエキス	10g	
タンパク加水分解物*	10g	
砂糖	10g	
野菜エキス	3g	
香辛料	2g	
鶏(トリガラ)の油粉末	8g	
粉末カラメル	0.5g	*黄金トリオ

 かつおだし配合表 (例)		
食塩*	30g	増量と塩味
乳糖	25g	増量と顆粒状にするため
化学調味料*	25g	グルタミン酸Na リボヌクレオチドNa その他の化学調味料
かつおエキス	10g	香り付け
昆布エキス	3g	
かつおパウダー	3g	(メーカーによる)
タンパク加水分解物*	5g	*黄金トリオ

超加工食品ががんのリスクを高める!?

「安い」「簡単」「便利」「きれい」「オイシイ」。この添加物のメリットが5拍子そろった食品が、最近よく耳にする超加工食品です。すぐに食べたり、飲んだり、温めたりでき、砂糖や塩、油脂を多く含んでいる食品。非常に口当たりがよい食品。保存料などが添加されていて、消費者の目を引くパッケージに入っていて日持ちも良い食品。硬化油、タンパク加水分解物、香料、人工甘味料など普通の料理には使わない素材を含む食品。ざっくり説明すると、こんな食品のことです。

この超加工食品が世界的に話題になったのは、2018年にパリ第13大学の研究者たちが発表した論文です。論文の内容は、フランス在住の約10万人について、超加工食品の摂取量と、その後5年間のがんの発生状況を調べたところ、毎日の食事で超加工食品を食べる割合が10%以上多い人は、それより少なく食べた人 compared to、がんになる全体のリスクが約12%、乳がんになるリスクが約11%上昇するという内容でした。

超加工食品を食べる量が増えると、がんになる確率が高くなる要因については、その一つとして添加物を示唆しています。超加工食品の多くに含まれる複数の添加物が、影響を与える可能性があることを指摘しているのです。

超加工食品の火つけ役となったフランスの論文については、ほかの科学者や専門機関などから、超加工食品の特徴づけが明確でないことや、調査方法が妥当であるかなどの批判も出ています。

しかし、高度な食品加工技術の発達とともに、超加工食品という加工度の高い食品が普及し、その消費が急速に増えて、肥満や糖尿病などの生活習慣病が急増しているというのは本当のことです。

〔安心な食品の選び方〕安部司著より引用)

和食は面倒くさいの思い込み

各地で親子向けの料理の食育活動を行っている、「だし」を難しく考える人が多い。確かに料理本に「だし1カップ」とあると、どうやるのと思ってしまうらしい。

基本的なだしは、昆布、かつおとも1%を標準とします。1カップを200^{ミリリットル}とすれば、約2^{ダラ}。うどん、めんつゆなど、かつおの風味が強くほしい場合はかつおを2倍にする。

昆布2^{ダラ}とは、2^{センチ}×6^{センチ}くらいが1枚。切って空きビンに入れておくと便利。

かつおは小包装のパックが容量2〜3^{ダラ}なので1袋。

刻み昆布の「こんぶぜんぶ」(タカコナカムラ発売元)を水1カップあたり大きじ1杯(約2^{ダラ})入れ、煮たったら、かつおパックを加える。そのまま具として食べてもよいし、取り出して「かえししようゆ(後述)で煮詰めて「こんぶおかか」にする。だしを覚えると、昆布は真昆布、利尻、日高、羅臼など好みが出てくる。

かつおパックは旨味がでないという人がいるけども、まずかつおパック1袋が一人前と覚える。あと本枯節などを楽しめるようになればいい。

便利な合わせ調味料

拙著「素朴な疑問」の第4章に、家庭に作り置きしておく便利な調味料を紹介しています。

①かえししようゆ

日本の味は砂糖醤油。かえししようゆ1つで百メニューは出来ま^す。しようゆ10に対しザラメ3を自然放置して溶かした^{もの}。砂糖の一部をみりんに置き換えても良い。使いこなして酒を加えるなど家庭でグレードアップしても楽しくなる。豚しょうが焼き、牛丼などにこれ一つ。

②甘みそ

みそ味に甘味はつきもの。あらかじめ味噌に砂糖、みりんを溶かし込んでおく。肉みそ炒め、みそ煮込み、田楽などに使う。

③甘酢

純米酢10に対し砂糖7を加熱し溶かしこんだもの。濃い目のだしを加えてもよい。南蛮漬、酢の物、ゆず大根などもこれ一つで済む。

④みりん酒は、みりん2と純米酒1を加熱しある程度アルコールを飛ばした^{もの}。

⑤たまねぎ酢は純米酢やリンゴ酢に玉ねぎのみじん切りを加え、2〜3日置いた^{もの}。ドレッシングのベースやカルパッチョ、たたきの薬味によい。

現在この5つの便利調味料を使った「無添加時短和食」(仮題)の料理本を制作中である。これらを使った百メニューを提案している。

和食は楽しい

家族のために料理を作らなきゃ、健康的な和食を頑張らなきゃ、ノルマ感や使命感を持たない^{こと}です。出来ることから始めます。顆粒だしを止めると「おいしくない」という声があがります。まず昆布、かつおに少量の顆粒だしから始め、だんだん顆粒だしを減らしていくと、本物のおいしさを知ることになります。

みそ汁は具を選ばないスープと考^えましょう。残り物だつて大丈夫。「おいしい」という声^が励みになり、手間を手間とも思わなくなる。決して生産性、経済効率のよいものではない。料理にある手間、知恵、工夫に愛情があり、その心が料理で伝わる。

少子化の身体的原因は

食事にある

「食事の改善によって少子化を防ごう」

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

日本の少子化の流れは急速に進みつつあり、年間出生率も2019年はついに100万人を割って86万5千人になり、2020年は84万人にまで落ち込むと予想されています。今日本人が世界の「人類絶滅危惧種」の第一位に指定されるという絶望的な状況にあることを考え、少子化の大きな原因である不妊症について真剣に対処しなければなりません。伝統的な和食を質素に食べていた時代、日本人は世界有数の多産民族でした。ならば妊娠が身近であった時代の食生活に少子化を防ぐヒントがあるはずです。

実際に臨床の場において食生活の

改善を指導すると、多くの不妊症の女性が妊娠し、妊娠途中に流産を繰り返す不育症が出産にこぎつけるようになり、妊娠後期に突然起きる胎盤早期剥離が起らなくなり、妊娠中毒症の発症が抑えられ、異常児出産も予防出来るようになる、という症例を数多く経験するようになりました。その中から私が行った代表的な四つの指導項目について述べてみたいと思います。

① 米という穀物を中心にした和食文化を取り戻すこと。

日本人が米、特に玄米というほぼ完全食に近い穀物を中心にして、培ってきた数千年の歴史をもつ和食



中山 尚夫（なかやま・ひさお）

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

1940年三重県四日市市生まれ。桑名市在住、1964年三重県立大学医学部（現在の三重大学医学部）卒業
1969年より桑名市民病院・産婦人科に36年勤務。この間、1975年より桑名市民病院産婦人科医長、産婦人科部長、1990年より同病院副院長、診療部長を歴任。在任中、特に食事指導に重点をおいて妊婦や患者の診療に当たる。また在職中より、心と行動に主眼をおいた性教育講演活動を行い、2005年退職後も各地で性教育や健康に生きるための食事のあり方・食養生について講演活動を行う。
現在、市立伊勢総合病院において食事指導を中心にした漢方外来診療にあたる。
著書に「図説臨床産婦人科講座 第30巻 老年婦人科学」（メディカル・レビュー社、分担）、「婦人科学」（金芳堂、共著）、「産科学」（金芳堂、共著）、「愛と性の尊厳」（アートヴィレッジ社、共著）、「妊婦さん、玄米ですよ」（毎日新聞社）、「医者がすすめる玄米食」（毎日新聞社）などあり。

文化を取り戻すことが第一です。米中心の和食に適用した日本人の遺伝子特徴をないがしろにして、大戦後の日本はアメリカ主導の小麦食、肉食、牛乳・卵食文化に、身も心も明け渡しました。小麦、肉食に遺伝子を適応させるには、さらに5千年、1万年を要する、という事実を大戦後の栄養学者や国民が無視した結果が今日の人口衰退の因を成しています。

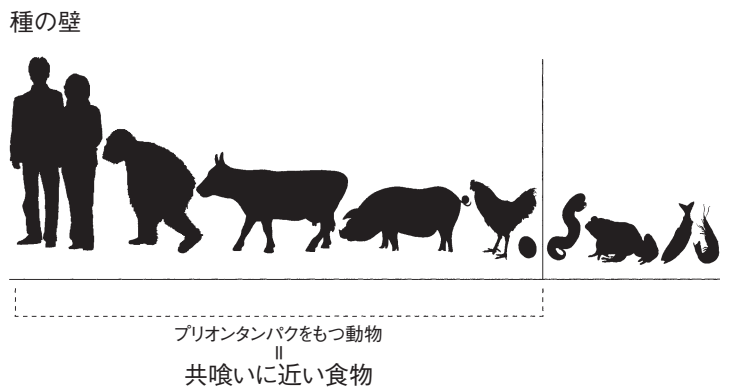
② 人間に近いタンパク質Ⅱ牛、牛乳、豚、鶏、卵を日常的に摂取しなごう

これら食品は、ヒトの免疫機能に大きな負担を与えるだけでなく、腸の長い日本人の特徴的な腸内細菌叢の様相を変え、悪玉菌の比率を増やします。



ダーウィンの説いた「種の壁」にあるように、高等生物であるヒトから始まり、猿、ウシ（牛乳）、豚、羊、鶏（卵）まではヒトとほぼ共通の（プリオン）タンパク質で成り立ちます。BSEⅡ狂牛病を互いに感染させ得る仲間です。以下爬虫類、両生類、そして魚介類と並びますが、これらは種が離れたタンパクで成り立ち、ヒト免疫に大きな負担を与えません。鶏・卵以上の、特に牛・豚のようなヒトに近い動物タンパクを摂れば、ヒト免疫系は自他を区別するのに大きな負担を強いられることになります。その結果、ヒトが胎児を守るための免疫機能は邪魔され、受精・妊娠・出産が成立しにくくなります。

移植術後の臓器が患者にとって異種タンパクであり、拒否反応を引き起こすのと同じく、胎児や胎盤も、母体にとっては本来異種タンパクであるはず。つまり、胎児・胎盤は母体にとって異物であり、拒絶を受けても不思議はないのですが、実際には「免疫の寛容」という現象が成立して、胎児は母体に守られ成育します。



その「免疫の寛容」という働きが破綻すると不育症や妊娠中毒症（妊娠高血圧症候群）を起こします。妊娠中毒症ではいろいろな細胞性免疫が活性化され、高サイトカイン血症とかNK細胞の活性化、自己抗体の出現や顆粒球の活性化、さらに補体の低下など様々な臨床免疫学的異常が見られると報告されています。妊娠は免疫機能の最高最大の働きによつて成り立つ神秘的現象であることを忘れてはなりません。母体は胎

児を守るために最大限の免疫機能を働かせようと努力しているのに、毎日食される人間とよく似たタンパク質（肉、牛乳、卵など）に母体が曝されれば、免疫系は、これら外から入って来る（ヒトに近い）タンパク質に対し自己を守るために負担を強いられます。私は人間だ、お前はウシだと、常に区別しながら自分を守っているのです。その休まない働きの中で母体は妊娠という最大の事業を成し遂げようとしているのですから、この免疫システムを大事に守り通してやるのが何よりも大切になります。

妊娠初期に、むかむかして食事が食べられなくなる「ツワリ」という現象は、母体がこれらのヒトに近い動物タンパクを母体内に取り込まないよう拒否しようとするための現象です。自分の子供だけは受け入れようとするこの「免疫の寛容」(Tolerance) と言う現象ほど驚異的で神秘的な現象はありませんし、それを大切にするることによって始めてヒトの新しい命は芽生え、誕生するのです。

③ 幼い頃から女性ホルモンに曝され

続けていけば、男女ともに生殖機能は大きく影響を受けます。牛乳や輸入肉の摂取が増えたことによる妊娠への影響はそのホルモン作用にもあるので、それら食品を徹底して避けること。

国産牛乳には多量の女性ホルモンが含まれます。一般には牛乳は絶え間なく妊娠させられている乳牛から強制的に大量生産されるので、多量の妊娠ホルモンを含んでいることとなります。

その牛乳中の女性ホルモン濃度は妊娠乳牛の血中ホルモン濃度と同等かそれ以上ですから、その牛乳・乳製品中の女性ホルモン＝エストロゲンとプロゲステロンの比率は、経口避妊ピルにほぼ等しく、女性の身体は自分が妊娠していると錯覚し、排卵を抑えてしまうのです。特にアイスクリームは女性ホルモンの宝庫と言われます。ホルモンに加えて、最近では、牛乳は99・5%が発がん性物質（アフラトキシン）に汚染されていると言われています。牛の飼料を、米国から輸入される大量のトウモロコシにもつばら頼らなければならぬ

日本にとって、そのトウモロコシが猛毒アフラトキシンやポストハーベスト農薬に汚染されていて、それを避けて通ることができないのが実情です。

輸入牛肉も同じく問題です。発がんリスクが国産肉の5倍。女性ホルモン残留濃度が和牛と比べて、アメリカ産牛肉赤身で600倍、脂肪で140倍、卵巣機能を攪乱する恐れがあることを北海道大学の研究員半田康医師が報告しています。「牛の肥育には、成長促進と肉の柔らかさを得るために、エストロゲン（女性ホルモン）が使用される。その残留濃度を計算してみたところ、和牛と比べて、アメリカ産牛肉は赤身で600倍、脂肪で140倍も高かった」と。これらを幼児期から家庭と学校給食を通じて日常的に摂取していれば、女性ホルモンを常に取り込み続けるようなもので、それは女性が避妊薬を飲み続けることと同じ理屈です。思春期前のヒトの精巣はその発育上最も重要な時期で、内分泌攪乱物質や外来のホルモンの影響を最も受け易いことを考えると、男性への影響も心配しなければなりません。

現在日本人男性の精子数は精液量とともに文明国の中で最も少ないと言われており、オスがオスでなくなりつつある異常事態にあるのです。

生殖機能には種々のアミノ酸が関連します。とくに精子の成生を促すアミノ酸に【リジン】・【アルギニン】・【トリプトファン】などがあり、これらは玄米の中に多く含まれます。さらに米の胚芽中にはビタミンA・Eが多量に含まれているので、玄米食はまさに強精食そのものであり、米食穀食民族が多産系である理由がここにあります。

【リジン】は味噌、納豆などの大豆やソバに、【アルギニン】は玄米の胚芽や山芋に、【トリプトファン】は米のほかアーモンド、納豆、タラコ、ソバ、豆腐、ゴマ、高野豆腐、のり、大豆、しらす、赤身の魚、クルミ、ナッツなどに多く含まれます。

玄米の胚乳や山芋などに豊富に含まれる【アルギニン】は、精液蛋白質ロタミンの80%以上を占め、細胞の新陳代謝や増殖、神経細胞の働きに関わり、精力を増進させます。玄米に多い【マグネシウム】や【亜鉛】は、DNA合成やタンパク合成にかか

わり、細胞の増殖に不可欠ですから、妊娠母体にとっても、胎児にとつても最重要ミネラルです。

また、【亜鉛】は90種以上の酵素と、【マグネシウム】は200種もの酵素との共通因子ですから、生命維持にとつて低下させてはなりません。

【亜鉛】は精液に最も多いミネラルで、魚介類とくに牡蠣、玄米に多くあります。

④ **体を冷やす食物摂取を控えること。冷やす食物の代表は果物やスイーツ、アイスクリームなど。薄着や冷房の効いた部屋での生活も注意せねばなりません。**

とくにバナナなどのトロピカルフルーツは体を冷やします。冷えれば子宮、卵管、卵巣など生殖器細胞内に豊富に存在するミトコンドリアの働きが低下します。妊娠の成立と胎児の発育にはミトコンドリアの活発な働きがなければならず、そのためには温度の高い環境が必要です。中性脂肪を作り出す大きな原因となる果物は妊婦に肥満をもたらし、腎臓への負荷をさらに高めます。後年分かってきたことなのですが、果糖は

人体内のタンパク質と結合して老化物質を作り出す糖のトップに位置します。糖が体内のタンパクと結びついて作り出す最終過程老化産物を「タンパク糖化最終産物」Advanced Glycation End Productsと言います。それを略して【AGEs】と呼びます。

このほかにも、結婚の遅れ、高齢結婚、高齢妊娠、高齢出産という社会的な流れも少子化に拍車をかけ、さらに時代とともに子宮内膜症が増加してきたことも不妊症に大きく関与します。日常生活上の睡眠不足や不規則睡眠による自律神経の異常、ストレス社会における自律神経攪乱、遺伝子組み換え食品という世界戦略による健康被害の波及、そしてPM2.5やダイオキシンなど環境ホルモン攪乱物質が及ぼすヒトと胎児への影響なども常に念頭において、一つひとつの要素を改善する努力も欠かせません。そのうえで、日本人のもつて生れた遺伝子に沿った玄米を主とする和食生活を調えることによつて、少子化の流れを食い止めるのです。実行は理論に優ります。

今こそ 免疫力を高めよう!

免疫力を維持する食改善

3つのポイントと6つの健康法

一般財団法人 食と健康財団 理事

真山 政文

免疫力を維持する食改善

3つのポイント

1. ミトコンドリアを活性化させる アミノレブリン酸とリンゴ酸

ミトコンドリアを活性化させる栄養素を摂っていくこと、これによって免疫力が上がっていきます。人間のミトコンドリアは、ブドウ糖1個で38個のATPを作ります。これをしっかりと作り出していくことが、免疫力アップにつながっていきます。

では、どんな栄養素が必要かと言いますと、ひとつはアミノレブリン酸。ALAと言われています。もうひとつはリンゴ酸。このふたつが絶対

的に必要です。リンゴ酸は、名前のとおりリンゴに多く入っています。

果物全般に入っていますので、朝、

リンゴ等の果物を少し食べるということが非常に大切です。また、リン

ゴ酸の多い食べ物のひとつが梅干し

です。そのため、朝に梅干しを食べ

ることによってミトコンドリアを活性化させます。アミノレブリン酸の多

い食べ物は黒酢。酢に多く入ってい

ます。それとお醤油です。野菜では

緑の濃い野菜に入っていますが、他

の追従を許さないくらいアミノレブ

リン酸が多い、ナンバーワンの野菜が

ピーマンです。動物性食品でアミノ

レブリン酸の多い食べ物は、タコとイ

真山 政文 (まやま・まさふみ)

一般財団法人 食と健康財団 理事

株式会社玄米酵素 専務取締役

昭和 57 (1982) 年室蘭工業大学卒業 (腐食科学・環境工学を専攻)。急病で療養中に玄米食に出会い、その食効により健康を回復。「玄米を中心とした和食の素晴らしさを広め1人でも多くの人に健康で幸せな生活を手に入れていただきたい!」との熱い思いから食育講演活動をスタート。昭和 63 (1988) 年(株)玄米酵素入社。現在、(株)玄米酵素 専務取締役、一般財団法人 食と健康財団理事として全国各地で年間 200 回を超える講演活動を行う。通算 5000 回以上の講演を実施。



カ。アルコールでアミノレブリン酸の多い食べ物は、日本酒と赤ワインです。ですから普段の食事の中に、そのようなものを取り入れていくと良いと思います。私が自分で料理して、週に最低でも1回、2〜3回食べている手料理があります。今のリンゴ酸とアミノレブリン酸を全て網羅した食事です。それを紹介します。

サバの水煮1缶。これはご存知のようにEPA、イコサペンタエン酸が非常に豊富です。そして先ほど言いましたピーマン4個。そして使うのがポン酢。梅干しが嫌いでない方は梅干し1個。この4つがあれば出来ます。まずピーマンを自分の好みの大きさに切ります。そして電子レンジで30〜40秒加熱してください。ほんのり柔らかくなります。そこにサバ缶を細かくほぐして混ぜ合わせます。そして梅干しの種を取った梅肉も、細かく刻んで混ぜ合わせ、最後に、お好みの量だけポン酢を加えて混ぜ合わせます。これだけで出来ます。お酒のつまみにも、ご飯のおかずにもバッチリです。これでリンゴ酸もアミノレブリン酸もたっぷり摂れる

一品となりますので、是非、免疫力を上げるためにお試しいただきたいと思います。



2. 控えたほうが良い食事

コロナが蔓延している中、テレビ等のメディアでは、栄養のあるものもしっかり摂るといふことが大切だと伝えられています。ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE。これらは当然必要です。良いものを摂ることは、さまざまな栄養士の先生方からも発表されております。

今日は逆に、控えたほうが良いもののお話をさせていただきます。免疫力を下げる食べ物を摂らないこと、これが大事です。いくら良いものを摂っていても、悪いものを摂り続けていると免疫力が上がりません。そのひとつが人間の免疫力のほぼ

90%を司っているのではないかと書かれている小腸。江田証先生の『小腸を強くすれば病気にならない』は非常に名著です。小腸内に雑菌が繁殖することによって免疫力が低下します。ドーパミンもセロトニンもメラトニンも、ほとんど90〜95%が小腸で作られています。インスリンを誘発するインクレチンというホルモンも小腸で作られています。小腸がいかに健全であるか、そうでないかによって、免疫力が変わってきます。その小腸に負担をかける食べ物を控えたほうが良いということが、この本の中に明快に書かれております。

その一つが、まず小麦粉の摂り過ぎです。特にパンですね。出歩けなくなる、意外にパン食をする方が多くなりますけれども、全く食べるなということではなくて、パン食に偏らないこと、小麦粉の摂り過ぎに



十分気をつけることです。二番目は、糖尿病になって血糖値が高くなると、手術ができない。これは白血球の食菌能力が低下するからです。ですから、甘いものの摂り過ぎに十分気をつけることです。特に夜、甘いものを摂ることは極力控えたほうが良いです。それと動物性脂肪の摂り過ぎ、特に四足動物です。動物性脂肪の中には、重金属などの有害物質が混入しています。それが体の中に蓄積されると、免疫力が下がってしまいますので、今はお肉をお魚に切り替えていくことが大事だと思います。

3. 週1回の半日プチ断食

免疫力を上げる食事方法についてお話します。その基本は、カロリーを摂り過ぎないことです。1日1500^キ0^リ0^ロ位が一番で、活性酸素の発生もなく、免疫を上げるカロリーだとおっしゃる先生もたくさんいます。中でもお勧めは、なんといつでもファスティング、断食です。私が一番尊敬する医師、もう88歳で亡くなりになりましたが、甲田光雄先生。この本のタイトルを見てくださ

い。『あなたの少食が世界を救う』。まさに今、そこなのです。免疫力を上げるためには、食べ過ぎが一番よくありません。食べ過ぎによって活性酸素が発生します。皆さんにお勧めすることは、是非、週に1回は断食してもらいたいと思います。私は31年間、この週1断食を行っています。



この『プチ断食まるわかりBOOK』中に3つのプチ断食方法が書いてあります。その中のひとつ、朝昼を抜いて夜1食にする。これが大事です。朝は梅干しとお茶を飲む。一番良いのは、梅干し・生姜・醤油を入れて番茶で割って飲む。これが一番良い方法です。または、市販の梅醬番茶があります。私は常にこれを持ち歩き、出張でも愛用しています。これをコップに入れてお湯を注ぐだけで出来るというもので

す。これを摂って、夜までの間に1・5〜2^リの白湯を飲んで過ごし、夜1食にする。これを週1回行うだけで、ミトコンドリアも増え免疫力が上がるということです。是非、皆さん、ファスティングを実践してみてください。非常に体が軽くなり、健康になっていくのが、実践すればするほどわかると思います。



プチ断食は、健康な方向けのプログラムです。ご本人の責任のもとで実行してください。

以下の方は1日プチ断食を行わないでください。

- ・持病のある方
- ・薬を服用している方
- ・痩せている方
- ・貧血の方
- ・生理中の方
- ・低血圧の方
- ・胃の弱い方
- ・腹痛のある方
- ・頭痛のある方
- ・疲れやすい方
- ・妊娠中の方
- ・授乳中の方
- ・ご高齢の方
- ・成長期のお子様
- ・ケガや骨折をしている方
- ・その他、健康や体力に自信のない方

免疫力を維持する6つの健康法

① 舌みがき

舌には苔が生えます。これを舌苔と書いて「ぜつたい」と読みます。十数年前になりますけれども、新潟大学で、舌苔を取ることによって免疫力が上がるという論文が発表されています。私はそれ以来、必ず毎日、舌苔ブラシで舌を磨いています。その方法を皆さんにご紹介します。

薬局や薬店等で置いていますが、舌苔ブラシというものがあります。大体300〜500円くらいの値段です。これを朝、歯を磨く前か後でも結構ですが、舌の奥まで入れて磨いてあげる。もうひとつ有効なのが、私の息子と娘が使っていた離乳食用のスプーンです。普通のスプーンだと固いのですが、これは非常にカーブがきれいで、舌を傷つけずに舌苔を取ることができます。このように舌苔をきれいに取り除くことで免疫力を上げることが大事です。ばい菌やウイルスが一番侵入するのが口です。ですから口の健康をきちんと守ることが、免疫力を上げる第一歩だと思います。

② 鼻洗浄とは

ばい菌やウイルスが侵入する一番は口です。その次は鼻。鼻洗浄を私は行っています。毎晩、就寝前に鼻を洗浄します。鼻洗浄用品は薬局、薬店等で手に入ります。インターネットで塩も手に入ります。(左側・写真参照)この塩一袋を、ペットボトルの中に入れてまして、ペットボトルにある線まで、人肌か、少し人肌より高い40℃位のぬるま湯を入れて振りますと、生理食塩水になります。これを鼻に挿して、下を向いて一気に入れる。そして口から出す。鼻から出す。こうした洗浄をしていくと、感染症の予防だけでなく、花粉症、黄砂、PM2.5に非常に効果があります。鼻の通りの悪い方には、この鼻洗浄をお勧めします。



ニールメッド サイナス・リンス

③ 噛み合わせを調整する方法

口からばい菌やウイルスが侵入しますが、菌茎や扁桃腺からも多く侵入します。特に菌並びが悪いと目や睡眠、気管支にも大きな影響があります。ですから歯並びや噛み合わせを調整することが大事です。噛み合わせは毎日狂ってきますので、できるだけ毎晩、就寝前に噛み合わせを調整しましょう。歯医者さんで噛み合わせを年に数回調整するのも非常に大事ですが、ご自身でも出来ます。私が尊敬する歯科医で、新潟で開院しておられます加藤仁市先生から教わったことですが、ストローをちょうど7センチくらいの長さにカットします。それを前歯に挟んでも軽く噛む。これを30分ないし1時間でも結構です。毎晩、就寝前にやりますと、歯の噛み合わせの矯正になるということなんです。私はこれを行うようになってから、非常に目も調子が良いし、ぐっすり眠れるようになりました。また、これは飛蚊症の改善にも非常に役に立ちますので、是非、実践してみてください。

④ 口内を清潔に保つうがいの方法

口の中にはばい菌が溜まると、そのばい菌から毒素が出たり、あるいは悪い酵素が出ます。それによって免疫力が落ち、ウイルス感染も促進されます。ですから口内の雑菌をしっかり処理しましょう。それには43〜45℃くらいで、触ると熱いけれども口に入れるとほんのり温かい温度のお湯でしつかりうがいをすることをお勧めします。菌茎も扁桃腺も、これをしつかり行ってお休みになることをお勧めします。寝ている間にも扁桃腺からばい菌が侵入します。それは血液を通して全身に流れていきま

すので、口呼吸をされている方は、口呼吸を止めるテープがありますので、薬局などでお求めになって実施されることも大事かと思えます。

もうひとつ、コロナの関係で外出が制限されています。そうすると家の中にいる機会が多いので、加湿器を使っている方がたくさんいると思います。加湿器を使っている時間が長くなることは、免疫を上げる意味では非常に良いことではあるのですが、清掃を怠るとレジオネラ菌が大量に繁殖する場合があります。です

から、水は溜めておかないこと。必ず毎日、余った水は捨てて、洗浄して使うこと。レジオネラ菌が口内に入ってきたら、肺炎、気管支炎、あるいは重度の場合は呼吸困難に陥ることがあり、感染症をさらに促進する場合がありますので、加湿器の取り扱いに十分注意をしてください。

⑤ HSPを増やす入浴方法

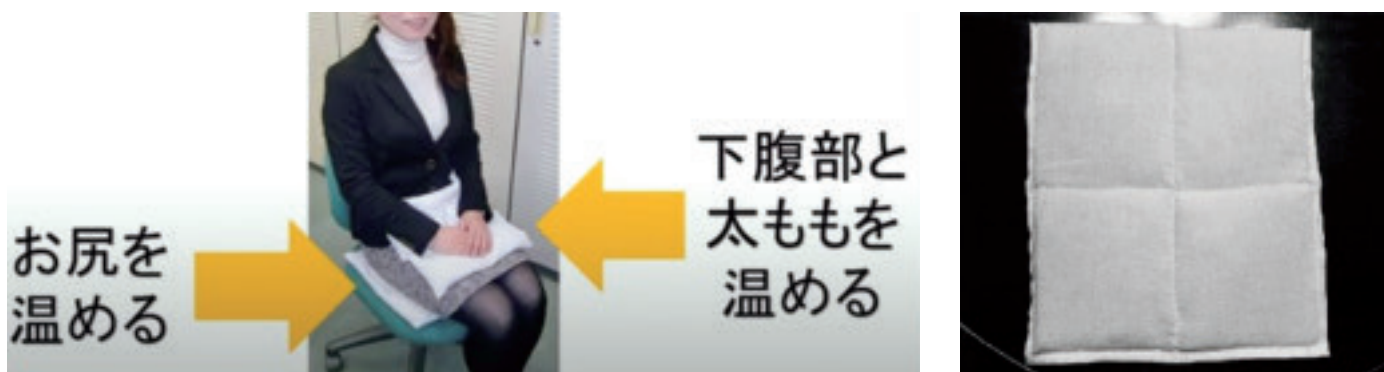
1週間に1回ないし2回、3〜4日に1回、42℃のお風呂に10分間、首まで浸かってください。そうすると熱によって刺激されヒートショックプロテイン（HSP）というたんぱく質が分泌されます。このHSPが分泌されると免疫力が上がります。またβ-エンドロフィンというホルモンも分泌され、ナチュラルキラー（NK）細胞が活性化されます。体の中にウイルスが進入するとウイルスを攻撃するNK細胞が活発になり、抵抗力が格段にアップします。このHSPを有効に出す方法が42℃のお風呂に10分間入り、その後、体を毛布等でくるみ保温すると2日後にHSPが分泌されます。これを週1回か2回、回数を増やすとHSPは分泌されなくなります。3〜4日に

1回間隔を空けて週に2回まで実践してみてください。



⑥ 米ぬか保温パッド療法

体温と免疫の関係で、NK細胞は36℃以上の体温がないと活動はしない、活動が鈍くなると言われています。ですから、体を常に温め、冷やさないことを心がけることが大事です。NK細胞は体に入ってきたウイルスやがんを食べてくれます。この働きを高める体温が絶対的に大事です。どんなに良いことをやっても体温が低いとNK細胞は活発には働きません。入浴も大事ですが、手軽に出来る保温方法が、私が開発した股尻保温療法です。下腹部、太もも、お尻を同時に温める方法です。これを行うことによって、直腸体温が上がり、免疫、NK細胞が活発になります。温めるものは、電気や湯たんぽ、ペットボトルにお湯を入れて温めても結構です。手軽にできるのは保温パッドというものを作ることです。米ぬかと塩と玄米があれば出来ます。電子レンジで3分間温めて、一つはお尻に敷いて、もう一つを下腹部、太ももに乗せ、約30分から1時間毎晩保温すると非常に直腸の温度が上がり、健康維持増進が出来ると思います。



「米ぬか保温パッド」使用の注意事項

- ・低温やけどにご注意ください。
長時間使うと、低温やけどをする可能性があります。
- ・火災にご注意ください。
- ・1日1回ご使用の場合は、約1年間使用できます。
- ・保温袋の作成、使用は、各自の責任でお願いします。
火災やけど等の一切のトラブルの責任は負いかねますのでご了承ください。

「米ぬか保温パッド」の材料と作り方

■材料（保温パッド4つ分 1つ=約1kg）

- ・米ぬか 2kg
- ・玄米 1.5kg
- ・自然塩 500g
- ・「さらし」または「日本手ぬぐい」4枚

■作り方

- ①さらしを折り返し、両脇を縫って袋をつくる。
- ②米ぬか・玄米・自然塩を混ぜ合わせる。
- ③②を袋の中に入れて、袋の口を閉じる
(4つ分つくったものを1つ分ずつ分けて入れる)



料理日和
ryouribiyori

まだまだ新顔野菜!? ビーツを食べよう!

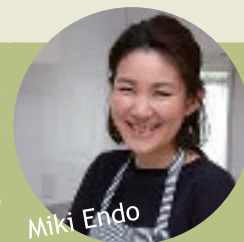
食と健康財団が、元氣ツアーなどでお世話になっている「玄米酵素洞爺自然農園」では、ビーツを栽培しています。昨年も多くさんのビーツが収穫されました。

ところが、みなさん、意外とビーツの食べ方をご存知ないとのこと。今回はビーツのいろいろな食べ方をご紹介します。

ビーツは、食べる血液とも言われているぐらい、ビタミンやミネラルが豊富な野菜。楽しく食べて、普段の健康作りに活かしましょう!

料理・レシピ: 遠藤美貴

札幌市の料理教室 料理日和 代表。初心者でも安心して学ぶことができ、日々の料理がもっとおいしく、ますます楽しくなるような企画やレシピの作成を精力的に行う。特に、基礎から自分のペースで学べるマンツーマンレッスンには定評があり、数ヶ月先まで予約がいっぱい。料理教室に関するお問い合わせは、info@ryouribiyori.comへ!



Miki Endo

ビーツのリゾット

【材料】2人分

ビーツ…1/2個分(100g)

玉ねぎ…1/4個

胚芽米…100g

油…大さじ1

酒…大さじ2

野菜スープ…600ml(水650mlに顆粒の野菜コンソメの素1袋を入れて沸騰させる)

ニュートリショナルイースト…大さじ1と1/2

塩…適量

こしょう…少々

パセリ

【作り方】

- ① ビーツの下処理をする。ビーツはアルミホイルに包み、180℃のオーブンに入れて1時間焼く。竹串を刺してみて、刺さればオーブンから出してそのまま冷ます。冷めたビーツの皮を手でむいて、100g分(1個の半分)を1cm四方の色紙切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透きとおったら、米を加えて米も透きとおるまで炒める。
- ④ 酒と野菜スープ、ビーツを加えて、沸騰してきたら弱火にして15分~20分煮る。ニュートリショナルイーストを加えてさっと混ぜ、塩、こしょうで調味する。器に盛り付け、パセリを飾る。

※ニュートリショナルイーストとは、サトウキビが原料の発酵食品です。サトウキビからつくられた糖蜜を発酵させた酵母を使用しています。見た目と風味は粉チーズに似ています。動物性食品を食べない人が不足しやすいビタミンB12が多く含まれています。また、その他のビタミンB群を豊富に含んでいます。オーガニック食料店やインターネットで購入が可能です。



農園野菜のグラタン

【材料】2人分

ビーツ…1/2個分(100g)

じゃがいも…1個

玉ねぎ…1/4個

無調整豆乳…300ml

米粉…大さじ1

塩…適量

こしょう…少々

ナツメグ(お好みで)

油…大さじ1

【作り方】

- ① リゾットと同様にビーツの下処理をする。皮をむいたら、2~3mm幅の薄切りにする。
- ② じゃがいもは皮をむいて、2~3mm幅の薄切りにする。玉ねぎも薄切りにする。
- ③ ホワイトソースをつくる。フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎを加えて焦がさないように炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、米粉を加えて満遍なく炒める。豆乳を少しずつ加えて、ルーをのばす。塩、こしょう、ナツメグで味をととのえる。
- ④ 耐熱皿に油(分量外)を塗り、ビーツとじゃがいもを交互に重ねて入れる。
- ⑤ ③のホワイトソースをかけて、160℃のオーブンで45分程焼く。
- ⑥ 竹串がすーっと刺さるのを確認して、オーブンから取り出し、温かいうちに食べる。



ビーツの赤ワインマーマレード煮

【材料】つくりやすい分量

ビーツ…1個

赤ワイン…100ml

赤ワインビネガー…50ml

マーマレード…大さじ3

【作り方】

- ① ビーツは皮をむいて、一口大の乱切りにする。
- ② 小鍋に赤ワインと赤ワインビネガーを入れて火にかけて、沸騰させる。
- ③ ②の鍋にビーツを入れて中火にし、そのまま煮こむ。汁が少なくなってきたらマーマレードを加えて更に煮て、水分がなくなったらできあがり。



ビーツのカレーコンフィ

【材料】2人分

ビーツ…1個

にんにく…1かけ

カレー粉…大さじ1/2

塩…小さじ1/4

こしょう…少々

オリーブ油…150ml

【作り方】

- ① ビーツは皮をむいて、2~3cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② ビニール袋に①のビーツとにんにく、カレー粉、塩、こしょう、オリーブ油を入れて、袋の口を閉じ、袋の上から満遍なく混ぜる。そのままひと晩、冷蔵庫に入れて漬ける。
- ③ ビニール袋の中身を全て小鍋に入れて火にかけて、つくつてきたら弱火にし、ビーツに竹串がすーっと通る程度まで油煮する(40分くらい)。
- ④ ある程度冷めたら、器に盛り付けて食べる。保存するときは油ごと容器に入れておく。



賛助会員入会のご案内

一般財団法人食と健康財団では、食の安全、食生活の改善、病気の予防、**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。

編集後記

日本国内での新型コロナウイルス感染拡大が秋以降止まりません。連日、新聞、テレビ等で過去最多を更新と連日報道され、不安な日々が続いています。

ウイルスなどの病原体が気管支や肺にくっついていても、細胞内に侵入する前に排除すれば「感染」も発症もしないと言われていました。実際に、無症状なのに新型コロナウイルスの検査をすると陽性反応が出る方が多数報告されています。高齢の方でも無症状の方がいます。症状が出る出ないの違いは何故起きるのでしょうか。それは人それぞれが持っている免疫力の違いが関係しているはずです。

免疫は自然免疫と獲得免疫に大別されます。病原体が体内に侵入しないように防ぐ「皮膚」、鼻毛や気管支の繊毛などのバリアー、胃液、唾液、鼻汁、涙などや白血球の好中球、マクロファージ、NK細胞などが自然免疫と呼ばれています。

病原体が侵入すると「抗体」という特殊なたんぱく質をつくり、ウイルスが細胞に付着することを邪魔し、結果として細胞内の侵入を防ぐ働きを獲得免疫と呼びます。自然免疫で防御出来ないときに獲得免疫が発動する仕組みになっています。獲得免疫より自然免疫が重要だとも言われ、中でもNK細胞の働きが注目されており、今号で真山理事にその活性化方法を解説していただきました。

NK細胞は白血球のリンパ球を構成する細胞の一つです。腸の中には血液中のリンパ球を含め、体全体のリンパ球の70%が存在していると言われていています。このリンパ球を活性化させるのがビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌です。腸内の善玉菌を増やすには発酵食品や食物繊維が豊富な海藻類や豆類を努めて多く摂取することが肝要です。是非、皆様も実践してみてください。

当財団では、こうした感染予防のための食育啓蒙活動を今年も引き続き行っていきます。



一般財団法人食と健康財団 事務局長 山本 勉

食と健康財団の活動

食生活の改善、病気の予防、健康の増進、未来ある子供たちに向けた食育など、全国各地で活動をしています。

食と文化フォーラム開催

食の安全や正しい食生活と健康のあり方について啓蒙するため、学識経験者、専門家を招き、全国各地でフォーラムを開催しています。



食と健康「元氣」ツアーの開催

食に関する健康講座、自然食と有機農産物の賞味・収穫体験を実施しています。6月と9月に開催しています。



広報誌「輝」や食育CDの発行

食品の安全性及び食育・食生活の改善をテーマに広報誌及び情報誌、食育CD・小冊子を発行しています。



フリーダイヤルによる栄養相談

管理栄養士が食生活や栄養に関する相談を受け付けています。

