

光輝

かがやき

57
Jan.20.2022

「玄米が女性の健康によい理由」

ゆいクリニック 院長・産婦人科医 島袋 史

「和食のすすめ」マイクッキング Vol.49 特別企画

星澤クッキングスタジオ 主宰 星澤 幸子

新しい時代を 見据えて



一般財団法人 食と健康財団 理事長 鹿内 正孝

このたび、道見重信前理事長の後任として食と健康財団の理事長を拝命いたしました鹿内正孝です。謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

当財団の運営につきまして、日頃より会員、関係諸団体の皆様には、ご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。新型コロナウイルス感染症の終息が見えぬ中ではございますが、一日も早く日常活動を取り戻し、皆様のお役に立てることをお約束申し上げます。

当財団は、平成5年に医療、栄養、経済関係者のご支援によって、財団法人「北海道食品科学技術振興財団」として設立されました。食の安全、食生活改善に関する調査研究、食育講演会等を通じて道民の皆様に食と健康の大切さをお届けし、平成18年には財団法人「北海道食と健康財団」に、平成22年には一般財団法人「食と健康財団」と移行して参りました。現在は北海道のみならず、全国の皆様に食と健康の大切さをお届けしております。

財団の初代理事長を務めた岩崎輝明は、本誌創刊号で次のように述べております。

高度に発達した科学技術文明で経済的発展を遂げ、便利で快適な暮らしを実現してきたのです。しかし、これとは裏腹に環境汚染は世界規模にまで拡がり人々の貴い命や健康に暗い陰りを生じさせています。このままの状態が続くかぎり、近い将来に大きな禍根を残すことになるのが目に見えています。これらの啓蒙普及活動を柱として社会に役立つ意義ある財団に育ててゆきたいと存じます。

(1994年1月「輝」第1号より)

これは、まさしく今、環境汚染による地球温暖化やコロナ禍によって我が国や世界が影響を受けている姿そのものではないでしょうか。岩崎理事長は慧眼の持ち主であったと言えるでしょう。当財団もコロナ後の新しい時代（ポストコロナ）を見据えて、会員の皆様とともに学び、成長し続ける必要性を感じます。

幸福な人生を過ごすために、健康であることは大切な条件の1つです。健康はもともと「健体康心」という言葉が由来になっており、心身ともに健全である状態を示します。当財団は、その体と心を作る元である日々の食生活こそが重要であり、健康のあり方を考えるうえで最も大切な「川上」になると考えています。

時代の流れとともに食のあり方が変化し、今では私たちの周囲で食べものを得るための苦労がなくなるほど便利な世の中になりました。しかしその反面、アレルギーや高血圧などの生活習慣病で悩む方が増え、国民医療費は年間 44 兆円（2019 年報告）を超えるまでになっています。

「川上」つまり食習慣の改善をせず、医療や医薬品に頼るのみの「川下」対応では、健康・幸福への道が益々遠くなってしまうことでしょう。幸福はあなたの選択、あなたの生活習慣の中にあるのです。

当財団は、これからも日本の食を守り、私達が持つ情報を通じて、多くの国民へ健康と幸せをお届けし、医療費の削減、健康社会の実現に貢献して参ります。引き続き、皆様からのご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



玄米酵素 オンラインセミナーより

玄米が女性の健康にいい理由

ゆいクリニック 院長・産婦人科医 島袋 史



〈プロフィール〉
島袋 史 (しまぶくろ ふみ)

琉球大学医学部卒業後、琉球大学医学部産婦人科教室に所属、沖縄県内病院で研修を受ける。2005年～浦添総合病院産婦人科勤務、2011年11月ゆいクリニック開業。産婦人科専門医、母体保護法指定医、ホメオパシー認定医、新生児蘇生法インストラクター。

ゆいクリニックのご紹介

～病院らしくない

お家のように安らげるクリニック～

沖縄県で産婦人科の診療所「ゆいクリニック」を開業している島袋史といいます。ゆいクリニックは2011年に開設、「病院らしくなくお家のように安らげるクリニック」ということをコンセプトに、設計士さんには「なるべく病院を感じさせない」「自然素材を使い体に悪いものを使わない」ということをお願いして造りました。室内の基本的な構造はコンクリートですが木をたくさん使っており、壁は漆喰と木でコンクリートを覆い、健康に悪くない素材を使っています。もちろん化学塗料などは一切使用せず、お母さんと赤ちゃんに優しい建物になっています。

～開業のきっかけ

結び付きをサポートしたい～

開業のきっかけは、赤ちゃんが産まれた時に、お母さんに抱かれて「ああ、幸せ。この世に来てよかった!」と思ってもらえるようなお産をサポートしたかったからです。「お母さんと赤ちゃん」、さらには、「お父さんとお母さんと赤ちゃん」。「家族みんな」。それから、「社会との結び付き」。「赤ちゃんは未来を作る、未来との結び付き」。そういった広い意味での結び付きをサポートしたい、という想いでゆいクリニックを作りました。

ゆいクリニックでは、自然なスタイルでのお産を助産師さん中心にサポートしています。お産後は、お母さんと赤ちゃんを離さずに一緒に経過してもらい、助産師さんがお母さんと赤ちゃんと一緒にサポートする体制を作っています。

食の大切さを伝えたい！ ゆいクリニックの食事について

～美味しく、身体によい食事

工夫を凝らし、味噌や納豆も手作り～

ゆいクリニックでは、基本的に玄米を主食にした自然な食品を使用しています。なるべく食品添加物は使用しないというところから始まり、キッチンスタッフは玄米ご飯の炊き方を工夫したり、美味しく健康的な食事を食べて欲しいという想いで様々なものを手作りしています。味噌や米麹をはじめ、甘酒や納豆といった発酵食品も手作りにしています。最近では、干し椎茸、切り干し大根をドライネットで作製、その様子をInstagram等でアップしています。

～食の大切さを伝えはじめた、

自身を通してのきっかけ～

私は、もともと健康で風邪もひかず元気でした。しかし、40代後半になると小さい文字が見えにくく老眼が気になり、白髪も増えはじめました。患者さんから「白髪染めしないの？」なんて突っ込みが入り、今はヘナで染めています。もともと童顔で研修医になった頃には患者さんから「高校生みたい！」と言われて、「へーっ、それはちょっと貫禄なさ過ぎ…」なんて思っていました。ここ最近は、「先生、若いですね！」と言われると、「嬉しい！もっと言って！！」と思います。

もともと風邪をひいて仕事を休むということが出来ないで、自分自身の健康にも気を使っていました。41歳で産婦人科診療所を開業して今年で11年目。一昨年50歳の誕生日には抱負として

「100歳まで元気に働き続ける」と宣言しています。

食生活では、もともと食品添加物は避けていましたが、さらに砂糖や小麦、乳製品もやめました。特に、砂糖を完全にやめようと思ったきっかけが、75gOGTT（糖負荷試験）という検査です。これは、10時間以上絶食をして空腹のまま血糖を測ります。その次に、ブドウ糖75gを水に溶かした検査用サイダーを飲み、30分、1時間、2時間と採血をして血糖値を測るという検査です。2016年6月に行なった私の結果は、なんと1時間値で232mg/dl。すごい高血糖を示したのです。あまりにびっくりしてしまい、寝ている夫をたたき起こして「私の血糖値が200mg/dlを超えている!!!」と伝えましたが、叩き起こされた夫からは「だから何？」と言われてしまい…。そうですよねっ…という感じでした。ただ、本当にびっくりしました。自分はずっと健康で何も問題がなかったのに、まさか高血糖を示すとは思っていなかったからです。

判定基準は、正常型の場合2時間値の血糖値は140mg/dlを超えず、2時間値140～200mg/dlの場合は境界型糖尿病、200mg/dlを超えていれば本物の糖尿病です。このとき私の検査値は2時間値181mg/dlを示したので境界型糖尿病であり、本物の糖尿病には至っていないが要注意という結果でした。

2016年4月からはクリニックでも小麦、砂糖、乳製品、食品添加物を使用しない食事になりました。夜食には手作りパンを提供していましたがそれもやめ、米、玄米を粉にしたものを天然酵母で発酵させて焼き、添加物を使用していないグルテンフリーの手作り米粉パンを提供しています。

玄米の魅力について

玄米には食物繊維、ビタミンE、ビタミンB群、

葉酸、亜鉛、マグネシウム等のビタミン、ミネラルが豊富に含まれる栄養満点の食材です。特に、玄米に含まれる**ガンマ（γ）オリザノール**という栄養素には、脂肪たっぷりの食品への欲求を抑える効果が報告され、肥満や糖尿病の予防効果が期待できます。

白米と玄米の栄養成分を比較しますと、玄米に飛び抜けて多いのがビタミンEです。その他、食物繊維、ビタミンB群、マグネシウムが多く含まれます。エネルギー自体は白米も玄米もほぼ同等であるなか、玄米はより多くの栄養が摂れるというメリットを持つことが分かります。

女性と玄米

～妊娠を望まれる方～

妊娠を望まれる方に玄米がお勧めの理由は、ビタミンEが豊富に含まれていることです。その他、ビタミンB1やナイアシン、葉酸も、白米と比べると多く含まれています。玄米には含まれませんが、特にビタミンDもとても大切であり、そのほか亜鉛、タンパク質、ビタミンA、ビタミンC等、こういった多くの栄養素をバランスよく摂る必要があります。また、脂質は女性ホルモンの原料にもなりますので、適度な脂質の摂取も大切です。血液中の脂質（コレステロール値等）は、高くても低くても問題なのです。体に良い脂質を摂ることはもちろん、直接あぶらから脂質をとるのではなく、タンパク質やビタミン・ミネラルなどを多く含んだ食事をバランスよく摂ることで大切な脂質も摂ることができます。そのため、白米よりも多くの栄養素を含む玄米を主食として、主菜副菜からは様々な食品を摂り、栄養バランスの整ったお食事を心掛けましょう。

～妊娠前から栄養管理は大切～

妊娠前から栄養状態を改善しておくことも大切です。つわりのひどい方は、つわりがひどくて食事が摂れないという理由もあるのですが、栄養不足がつわりの増悪に関与しているというような報告もあるからです。亜鉛や鉄、マグネシウムなどのミネラル、それから妊娠前から葉酸も意識して摂取しておくことも、赤ちゃんの発育にとっても大切です。

～妊婦さん～

妊婦さんにも玄米はお勧めです。何故なら、食物繊維とビタミンB群が豊富なことです。妊娠中は、大きくなった子宮や女性ホルモンの影響で便秘になりがちのため、便通を整えるため食物繊維が豊富な玄米を摂ることは大切です。さらに、便通を整えて腸内環境を良くしておくことは、赤ちゃんの発育と発達にもとても良いのです。ビタミンB群もしっかり摂り、疲れにくい体にしておきましょう。

～授乳中の方～

授乳中の方にも玄米はお勧めです。育児は重労働であり、授乳では1日400Kcalものエネルギーが消費されます。これを運動で消費するには、ものすごい運動量になります。そのため、ビタミンB群やナイアシン等が豊富な玄米を食べて元気に育児ができるという理由もあります。また、授乳中は骨密度の低下が進みやすいため、マグネシウムが豊富な玄米を食べて骨を丈夫にすることも大切です。

～更年期の方～

更年期の方やホルモンバランスが気になる方にも玄米はお勧めです。玄米のビタミンEやマグネ

シウムがとても効果的に働きます。ビタミンEは、体内の酸化防止や炎症を抑える効果があり老化やがん等の予防にも働き、動脈硬化の原因であるコレステロールの酸化も抑えます。血管が開くのにもビタミンEが働きますので、高血圧の防止にも効果的です。玄米のほか、ナッツ類や魚介類にもビタミンEは多く含まれ、ビタミンCと一緒に摂るとさらに抗酸化作用を高めます。また、現代人が不足気味でもあるマグネシウムは、体内で起こる様々な作用に関与する酵素の働きを助けた

り、骨を丈夫にするのにも必要です。

～美容と玄米～

玄米は美容にもとても良いです。便通が整うと腸内環境も良くなり、肌がきれいになります。便秘によって腸内環境が悪くなると、栄養も血液も体に十分回らなく肌の新陳代謝が落ちてしまいます。是非、玄米を食べて美しくなりましょう。

※株式会社玄米酵素で開催されたオンラインセミナーの内容を元に作成いたしました。

ゆいクリニックのお食事のご紹介

ゆいクリニックのホームページでは、小麦、砂糖、乳製品、食品添加物を使わない献立、レシピを紹介していますので、是非ご覧ください。



ゆいクリニックスタッフにも人気メニューの『豆カレー』
・豆カレー ・きのこのマリネ ・キャロットラペ



グルテンフリーのチヂミ！！
もちもち美味しく仕上がりました！
・米粉片栗粉のちぢみ ・うりずん豆のナッツ味噌和え
・おぼろ豆腐のオクラソース



お肉を使わないヘルシーな餃子をご紹介します
・米粉餃子 ・パパイヤサラダ ・大豆と胡瓜の和え物



ホカホカ蒸し野菜に手作りめんつゆで召し上がれ♪
おから餅はおやつにもおすすめ♪
・蒸し野菜のおろしソース添え ・おから餅

「和食のすすめ」

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



〈プロフィール〉

星澤 幸子 (ほしざわ さちこ)

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。株式会社幸コーポレーション代表取締役。日本初のタワのワイド番組「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31年。紹介数は7400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 あさイチ、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。

和食の魅力

「和食文化」がユネスコ無形文化遺産になったのは2014年、申請の実行委員の末席で活動させて頂きました事は記憶に新しいところです。

食に関する世界遺産では6番目の認定になりますが、一汁一菜、あるいは三菜「ご飯と味噌汁」を基本とする食文化が今でも継承されている、と言うのが条件でした。食の無形文化遺産は日本人だけではなく、今後人類の文化として残すべきであるということが世界から認められた事になります。

遡る事1977年、アメリカで発表された「マクガバンレポート」当時の大統領は、経済が世界一で医療が進歩しているにも関わらず、なぜ病気が減らないのか?という素朴な疑問を持ち、マクガバン上院議員に世界中の食事を調べるように要請しました。上院議員は何百人もの学者と2年の歳月を掛けて、5000頁に上る資

料を提出。その中で人類として理想的な食事をしている所が一箇所だけあります、それは「元禄時代の日本の食事」である、との報告がされました。

江戸時代の食事は、と紐解くとそれは質素な物で、雑穀ご飯に薄い味付けの味噌汁（味噌が高かった?）野菜や漬物位の日常食でした。思い返せば私が子供の頃も似たようなもので、それでは子供の成長に足りないと感じた母は、鶏を飼い卵を食べさせて貰えるようになりました、小魚や旬の魚、大豆料理は食べていましたが、毎日、毎食ではありませんでした。江戸時代外国の商人が、車夫の食べている食事が貧しく（雑穀の塩むすびだったよう）不憫に思って肉を食べさせたところ途端にへばって走れなくなった、と本国に手紙を出しています。

今の食文化の殆どは江戸時代に遡ります。庶民文化が一番旺盛であった江戸は地方から働き手が集まり、大きな商いの店の奥には土間の台

所が有り、沢山の女給さんが、大勢の職人さんの食事を賄い、町には手軽に食べる事の出来る屋台が繁盛し、天ぷら屋、蕎麦屋などもその頃から人気があった様です。

今よりはるかに貧しくとも、食に関心を持ち美味しさや楽しみを追求して、元氣だった日本人、その土台があったからこそ国の繁栄も築かれたのです。

創設者である岩崎輝明元理事長が「残心筆録」『しかし感動と夢の挑戦』の中で「し」社会貢献と生きがいのために「か」家族の健康と幸せのために「し」仕事を通じて自己の成長のために「感動」感動と友情の共有のために「夢の挑戦」夢の挑戦と実現で豊かな生活のために、と多くの人の健康に寄与する覚悟が記されています。感謝

献立紹介

北海道玄米雑穀いなり寿司 うぐいす椀 元氣大豆卵焼き 玉ネギの骨太和え さしみ昆布のかき揚げ



ポイント

- ・炊く時に調味料を入れますので、味が均一になじんで艶も出て手軽に酢飯が作れます。
- ・揚げを握ってから酢飯を握るとコメ粒が付かず、綺麗に詰める事が出来ます。

《北海道玄米雑穀いなり寿司》 20 個分

材 料

※ ₁ 北海道玄米雑穀 (60 g)	1 袋
米	2 合
酢	大さじ 4 杯
てんさい糖	大さじ 2 杯
塩	小さじ 1 杯
白ごま	大さじ 2 杯
小揚げ	10 枚
てんさい糖	大さじ 5 杯
しょうゆ	大さじ 2 杯
みりん	大さじ 1 杯
水	カップ 1/2 杯

作り方

- (1) 米は炊く 30 分前に研ぎ、北海道玄米雑穀を加えて分量の水に浸しておきます。時間が来たら調味料を加え、混ぜてから炊飯します。
- (2) 小揚げは横半分に切ってから袋状に開き、熱湯にくぐらせて油抜きします。分量の調味料と水を入れて混ぜてから火に掛け、10 分程煮て上下を返して煮汁を飛ばします。
- (3) 酢飯が炊けたら白ごまを加えて直ぐにへら返しをし、バットに移して冷まします。酢飯を一個分ずつ軽く握って小揚げに詰め、口をたたくで盛ります。



ポイント

- ・根昆布でだしを取り、はんぺんからの旨味が出て爽やかなうぐいす色のすり流し汁です。
- ・枝豆ペーストは頂く直前に加えないと色が飛びます。

《うぐいす椀》 4 人分

材 料

※ ₂ 北海道根昆布	2 本
水	カップ 3 杯
酒	大さじ 1 杯
しょうゆ	小さじ 1 杯
塩	小さじ 1/2 杯
はんぺん	1 枚
ショウガ	1 片
枝豆	150 g
片栗粉	小さじ 1

作り方

- (1) 鍋に分量の水と北海道根昆布を入れて半日置きます。火に掛けて沸騰直前に取り出し、調味料とはんぺんを 4 等分に切って加えて火を通します。
- (2) ミキサーに枝豆を剥いて加え、だしを 1 カップ程加え、きめ細かになるまで回します。
- (3) 頂く直前に枝豆を鍋に加え、片栗粉の水溶きで軽くとろみを付けて仕上げます。盛り付けてからショウガの千切りをあしらいます。



《元氣大豆卵焼き》 1 本分

材 料

※ 元氣大豆 21	2 パック (7g)
卵	3 個
みりん	大さじ 3 杯
塩	少々
こめ油	適量
大根おろし	適量
しょうゆ	少々

作り方

- (1) 卵を割りほぐしてみりと塩を入れ、元氣大豆を加えて混ぜます。
- (2) 卵焼き器を予熱で温めておき、油を塗って卵の 1/3 量を流し、盛り上がりを潰しながら中火で焦がさない様に焼きます。
- (3) 向こう側から 4 つにたたみながら手前に寄せ、油を塗り向こう側に置きます。残りの半分を流して、同じように焼きます。
- (4) 焼き上がったたら、濡らしたすだれに巻き、四角く整えてしばらく置きます。切り分け、大根おろしを添えます。

ポイント

- ・元氣大豆が感じられない程なじんで、味に深みが出て栄養もプラス！
- ・卵をほぐす時は、菜箸をボウルの底に付けたまま左右に動かすと、白身が切れやすく均一な黄色になります。
- ・焼く時の火加減は中火にし、焦げそうになったら鍋を火から外すと良いです。



《玉ネギの骨太和え》 2 人分

材 料

※ 元氣大豆 21	2 パック (7g)
玉ネギ	1 個
ちりめんじゃこ	20 g
青しそ	10 枚
調味料	
酢	大さじ 2 杯
米油	大さじ 1 杯
塩	少々

作り方

- (1) 玉ネギはスライサーで輪切りの薄切りにします。ちりめんじゃこはさっと水をくぐらせ、酒少々を振っておきます。青しそは千切ります。
- (2) 元氣大豆 21、玉ネギ、ちりめんじゃこ、青しそをさっくり混ぜてから、調味料を加えて混ぜ、山高に盛ります。

ポイント

血液をサラサラにし、免疫力を向上させる生の玉ネギを辛くなく食べ易く、元氣大豆の旨味を添えて。



《さしみ昆布のかき揚げ》 2 人分

材 料

※ 4 さしみ昆布	1/3 枚 (5g)
ぬるま湯	大さじ 3 杯
ショウガ	1 片
ニンジン	20 g
白ゴマ	大さじ 1 杯
小麦粉	大さじ 6 杯
水	大さじ 2 杯
揚げ油	適量

作り方

- (1) さしみ昆布は、分量のぬるま湯を掛けてしばらく置いて戻し、ハサミで所々切って短くします。ショウガ、ニンジンは千切りにします。
- (2) 材料をボウルに入れて混ぜ、小麦粉を加えて全体になじませます。水を加えて全体に絡めます。
- (3) 揚げ油を中温に熱し、昆布をへらにのせて平たくして、油に滑り込ませます。一度返して裏面も揚げ、かりっと揚がったら油切りします。

ポイント

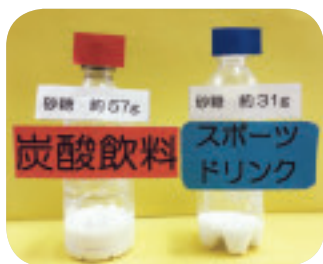
- ・昆布は少しの水を掛けておくと旨味が損なわれず手軽に戻せます。
- ・小麦粉を混ぜ水を加えて混ぜるだけでかき揚げが出来ます。

材料内の※印は、(株) 玄米酵素よりご提供いただきました以下の商品を使用しております

- ※ 1 北海道玄米雑穀 (北海道玄米雑穀いなり寿司に使用)
 ※ 2 北海道日高産根こんぶ (うぐいす椀に使用)

- ※ 3 元氣大豆 21 (顆粒・90 袋入) (元氣大豆卵焼き、骨太和えに使用)
 ※ 4 北海道産さしみ昆布 (さしみ昆布のかき揚げに使用)

嗜好飲料に含まれる糖分について知ろう！



左の写真は、嗜好飲料に含まれる糖類を砂糖に換算したものです。これほど多く含むことが分かります。水やお茶類、最近人気の無糖炭酸水は糖類を含みません。なお、成分表示をよく確認することも大切です。無糖かな？と思いきや、糖類が含まれる透明の嗜好飲料もあります。

次に、**ノンカロリー、カロリーオフ、低糖、微糖等**と表示されている嗜好飲料について、正しく理解していきましょう。

エネルギーの強調表示

※ 100ml当たり

表 示	「無」「ゼロ」「ノン」「レス」など	「低」「控えめ」など
例	ノンカロリーなど	カロリーオフなど
エネルギー	100mlあたり 5kcal未満	100mlあたり 20kcal以下

※ゼロ、ノンなどの表示があっても、必ずしも0kcalではありません！

(例)「ノンカロリー」と表示：100ml当たり /5kcal未満 → 500ml当たり約 25kcal未満



糖類を含む嗜好飲料は、吸収の速い糖類により血糖の急上昇を招きますので、水分補給には適しません。生活習慣病予防のためにもお茶やお水を中心にしましょう。また、スポーツドリンクも同様です。運動での発汗時以外は、エネルギーの過剰摂取に繋がりますので注意しましょう。

参考：「e-ヘルスネット」嗜好飲料

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-014.html>

あなたの体を動かす工夫 大募集

運動は大切だと分かっていても継続できない…という方が多いのではないのでしょうか。そこで、日頃のちょっとした体を動かす工夫を大募集！ 皆様におすすめしたい取り組みを教えてください！ なお、グッドアイデア賞は、次号でご掲載いたします。



例) 目的地より一駅はやく降り徒歩で移動する、テレビを見ながら足踏みをする など

応募方法は、FAX、Eメールにて、下記①～⑤項目を送信下さい。

- ① あなたの体を動かす工夫 (最大 100 文字程度、それ以内であれば文字数は問いません)
- ② 氏名 ③ 掲載時のニックネーム ※ 無記入の場合はイニシャルとなります
- ④ 電話番号 (携帯電話番号)、FAX 番号 ⑤ Eメールアドレス (任意)

掲載可能である関連するお写真がございましたら、メールに添付して送信願います

※ ご提供いただきました個人情報は、本企画に限りご使用いたします

※ 発表は、ご応募内容を選考のうえ、輝 58 号 (2022 年 7 月発行予定) の掲載を持ってかえさせていただきます

※ 掲載にあたり文字数などを調整する場合がございます。ご了承の程お願いいたします



宛 先：食と健康財団「あなたの体を動かす工夫 大募集」係 まで
F A X : 011-736-3003
Eメールアドレス：syokutokenkou@hokkaido-fst.or.jp

冊子「輝」の閲覧 及び ダウンロード方法のご紹介

冊子「輝」は、食と健康財団ホームページより閲覧とダウンロードが可能です。
バックナンバーにつきましても同様、全号取り揃えております。
是非一度、ご覧くださいませ。

アクセスはこちらから！

- ホームページ URL
<https://www.hokkaido-fst.or.jp/activity/kagayaki/detail>
- QRコード
(スマートフォン等で読み取りください)



- 検索
食と健康財団で検索

食と健康財団

検索



編集後記

無観客で開催されたにもかかわらず、感動と希望を与えてくれた東京オリンピック・パラリンピックが閉幕して早6ヶ月が経ちました。世界中で新型コロナウイルスが今だ衰えず、変異株オミクロン株が拡散し増え続けております。

近年、我々を取りまく地球環境がグロースアップされ、その課題が突きつけられ、待ったなしの対策が急がれています。現在の情報化社会では個々人の知識力も高まり、健康な人生を送るための食のあり方も、何が良いか何が悪いかが分かってきているはずです。

医療と食の因果関係においては、解明されていなかったことが少しずつ証明されてきて、多くの医療関係の方々ที่感心から実践へと行動をおこしていることを感じます。

こうした中で、「玄米が女性の健康によい理由」と題しまして、島袋 史先生が産婦人科医の立場から体によい食事を提唱していただいております。また、料理研究家 星澤 幸子先生からは「和食のすすめ」と題し日本食の素晴らしさを説いていただきました。

コロナ禍を生き抜くために日常の食で免疫力をアップさせ、この度の“輝”が皆様の健康維持の一つの糧となれば幸いです。

一般財団法人 食と健康財団 事務局長 田中 宗光

【訂正とお詫び】

2021（令和3）年7月20日発行「輝56号」記載の一部に誤りがございました。
訂正してお詫び申し上げます。

輝56号 訂正箇所 16ページ 冒頭より2～3行目
(誤) 日本人の平均寿命は、2019年には女性が81.45歳
(正) 日本人の平均寿命は、2019年には女性が87.45歳
なお、増刷発行分は訂正後の内容で掲載しております。

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

TEL (011) 736-3000 FAX (011) 736-3003

<https://www.hokkaido-fst.or.jp>

発行日 2022（令和4）年1月20日

印刷・製本／(株)アイワード