

【第 27 回食と文化オンラインフォーラム】開催報告

～・～ 令和 6 年 2 月 23 日（土）10 時～11 時 45 分 参加者 286 名 ～・～

食と健康財団・毎日新聞社北海道支社が主催する「食と文化オンラインフォーラム」を開催いたしました。毎日新聞社鈴木様の司会により、冒頭に鹿内理事長、毎日新聞社北海道支社長板垣様にご挨拶をいただきました。講師はチベット声楽家のバイマーヤンジン先生と、管理栄養士の加藤初美先生です。



食と健康財団理事長 鹿内正孝



毎日新聞社支社長 板垣博之様



司会：毎日新聞社 鈴木千佳様

加藤先生は「健康寿命を延ばす食生活法」として講演しました。まず最初に「身体に過重労働をさせていないか？」と問いかけがありました。食べ過ぎていないか、よく噛んで食べているか、深夜遅くに食べていないかなど、日常の食生活を振り返り、食事道に基づく理想の食事と食習慣を紹介しました。食事道の基本である玄米は、初めころは白米と半々にする、分づき米にする、雑穀を加えるなど、徐々に玄米へ切り替えることをおすすめしました。



バイマーヤンジン先生は「自立と幸せを求めて 私のチベットと日本での奮闘記」と題して講演いただきました。先生は 1994 年に来日し、故郷チベットの音楽、文化を紹介するため、各地でコンサートを行ってきました。

講演の中で、ヤンジン先生はこれまでの人生を「奇跡」と表現されました。奇跡を作られたのはチベットのご家族のおかげとも。チベットでは識字率が低く、ヤンジン先生のご両親もこのことで苦労されたそうです。そのためご両親は「せめて子供は読み書きができるよう学んでほしい」として、小中学校へ通わせてくれたと伺いました。

また、大学時代のつらい経験を通じて「弱い立場の人のことを考えてあげられるようになった」と、現在のヤンジン先生の信条を表すエピソードを紹介していただきました。

「苦労して頑張ると先には必ずいいことがある」「大変なことがあるから頑張る」

困難から逃げずに正面からぶつかり、それを乗り越えることで明るい未来があるとおっしゃるヤンジン先生の言葉に感銘を受けました。そして講演の最後にはチベットの歌を披露していただきました。

最後に食と健康財団事業活動を報告させていただきました。



- ・食と健康元氣ツアーの開催
- ・広報誌「輝」の発行
- ・賛助会員入会のご案内

その他、5月に毎日新聞紙面にて本フォーラム特集が掲載されること、視聴者へ加藤初美氏の著書「美人をつくる食事」（サイン本）10冊とバイマーヤンジン氏の著書「幸せへの近道」（サイン本）10冊、計20冊を抽選でプレゼントすることをご案内しました。



【視聴者一部ご感想】

- ・お二方の素晴らしい講演内容に感激いたしました。食と健康や健康寿命、大変勉強になりました。
- ・すべてに満たされている現在の日本に警鐘をいただいている内容に改めて原点回帰の必要性を感じました。
- ・加藤先生のお話は、普段の生活に取り入れやすいよう、とても分かりやすいものでした。このようなお話をお聴きする機会をいただき感謝します。
- ・食の三原則を初めて知り、その大切さを改めて認識しました。
- ・オンラインフォーラムに初めて参加しました。講師に興味があり、予想以上に両講演共に感動して拝聴しました。
- ・食の大切さを学び、日本という恵まれた環境で生活できていることに当たり前と思わず感謝しながら生活しないと罰が当たるなあと反省しました。
- ・チベット文化に少し触れ、興味を持ちました。チベットの素敵な話を聞いて良かったです。
- ・ヤンジンさんのお話は全く知らない世界を垣間見る思いでした。大変な努力され、その先の幸せ、とても明るく前向きで感動的でした。このような機会に感謝します。
- ・チベット音楽家も初めて知り大変興味を持ちました。オンラインで聴けて最高でした。
- ・私子育て中なのでヤンジンさんのお母さんが言う言葉が本当に胸に響きました。言葉は怖いものでもあるけれど素晴らしいもの。私もご縁を大切に生きていきたいと思います。
- ・どちらの講演も心打つ内容で、本当に今日の講演に参加できてラッキーでした。ヤンジンさんのお話は、これからオーストラリアに留学する大学生の息子も一緒に聞くことができ、心に響くものがあつたようです。素晴らしい講演をありがとうございました。