

【第 26 回食と文化オンラインフォーラム】

～・～ 令和 5 年 3 月 4 日（土）10 時～11 時 45 分 申込み 417 名 参加者 293 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、内科医・産業医・統合医療医である池田和子先生と、プロバスケットボール B1 リーグ所属チームを運営する（株）レバンガ北海道の折茂武彦社長です。



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



司会毎日新聞社 鈴木千佳

池田先生はご自身の体験を通じて食事改善の必要性を知り、自ら実践していらっしゃいます。講演では「身体に過重労働させていないか？」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、身体を会社組織に例え、わかりやすく解説し、食事の内容とともに食事の習慣にも触れているお話が印象的でした。また、偉人達の残した言葉を説いてくださいました。



折茂社長は、現役時代、日本代表としてアジア選手権に 3 回、世界選手権に 2 回出場したほか、8 シーズン連続得点王、3 度のリーグ優勝を成し遂げられました。2019 年には日本人初の快挙となる 10,000 得点を挙げ、未だその記録は破られていません。現在は経営者として活動されるほか、講演会や小中高校生対象のバスケットボール指導など、地域、社会貢献活動にも力を入れていらっしゃいます。

選手として様々な功績を残されてきた背景には、いつも 3 点「情熱」「継続」「覚悟」を意識していたそうです。「練習を続けることは無駄ではなく、近道は絶対はない」嫌いな言葉は「無理」「無駄」「無難」。「今のままで良い」と安住するのではなく、常に上を目指す姿勢についても触れられていました。そして人が頑張れる大切な要因「応援される」「必要とされる」「感謝される」を語っていただきました。

両講師とも、年齢や性別、職種や経験を問わず誰にでも共通するお話で、食と健康の必要性、人生を送る上の大切な指針を学びました。

最後に食と健康財団事業活動を報告させていただきます。

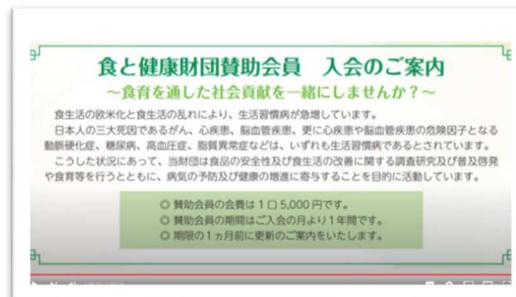
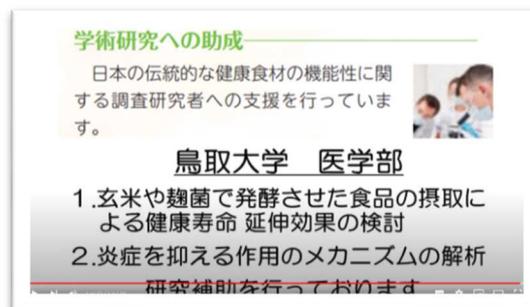
- ・今年度学術研究への助成
鳥取大学医学部

玄米を麹菌で発酵させた食品の摂取による

- ①健康寿命延伸効果の検討
- ②炎症を抑える作用のメカニズムの解析



- ・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、視聴者へ折茂武彦社長の著書「99%が後悔でも」(サイン本)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】

- ・食事の大切さ、自然体で生きることの大切さ、いろいろかんがえさせられました。
- ・健康を支える食の視点に説得力があり、感銘を受けました。
- ・池田和子先生のお話を聞いて食事の大切さを再認識し、身体に良い食事の実践を決意しました。
- ・高齢になり食事内容を考えている時期に大変参考になる話が聞けて満足しています。
- ・池田先生のお話、例を上げ非常に解りやすくご説明頂き、健康創りのあり方を素直に学ぶことが出来ました。
この度のお二人を推薦して下さい、感謝！
- ・池田様 産業医の立場で、体と会社について比較されて健康維持・増進のポイントをお示し頂き、有難かった。
- ・テーマにひかれて拝見しました。先生の例えが解りやすく納得できました。今日は参加できてよかったです。
- ・折茂様の講演内容は素晴らしい、人生哲学にあふれ、80歳のわが身を顧みて彼のような人生が送れるような者が
増えること期待しています。本日は感謝です。
- ・子供がサッカーの小3キャプテンをしています、弱いチームなので勝つための法則など、本日の話を少し一緒に
聞きました。スポーツ、仕事、人生に全て通じる話で、わかりやすく良いセミナーだったと思います。
- ・元教員で今は児童クラブでアルバイトをしています、無理と言ったり自信のない子どもはたくさんいます。努力
して結果を出したら才能があると言われるのだから、まだ努力をする前から才能はないと諦めるのはおかしいな
と納得しました。集中力は姿勢からが印象的でした、子どもたちにポジティブな声かけを続けていきます。
- ・今日のお話は、お二方ともすんなり入ってくる内容で、とても元気が出ました。ありがとうございました。
- ・初めて参加しましたが、分かりやすい言葉で解説していただき感謝しています。
- ・コロナ禍で数多くのオンライン講座を聞きましたが、今回はお二人とも非常に参考になるお話でした。