

— 北からの発信 —

未病を治す・食事で治す

NPO法人日本総合医学会 第2回北海道総支部大会

と き **2008年10月12日(日)**

開場／正午

開演／午後1時 閉会／午後4時30分

■入場料
前売り
2,000円
当日券
2,500円



ところ 京王プラザホテル札幌 2階 エミネンスホールB

----- プログラム -----

開会挨拶

NPO法人日本総合医学会 北海道総支部長

田下 昌明

NPO法人日本総合医学会 副会長

山口 康三

第1部 基調講演

『お母さん、これって、どこで、だれが、 何からつくったの?』

～家族の健康を守る食品の知られざる実態～

座長
講師

北海道大学名誉教授

食品と暮らしの安全基金代表

『食べるな、危険!』の著者

吉木 敬 先生

小若 順一 先生

第2部 パネル・ディスカッション

『ストレス社会の病と食・生活習慣をどうする』

パネリスト

藤倉 肇 先生 (夕張市長)

小若 順一 先生 (食品と暮らしの安全基金代表)

星澤 幸子 先生 (星澤クッキングスタジオ クッキングキャスター)

山口 康三 先生 (NPO法人日本総合医学会副会長 回生眼科院長)

田下 昌明 先生 (NPO法人日本総合医学会北海道総支部長 医療法人欽生会豊岡中央病院理事長)

コーディネーター

村松 弘康 先生 (NPO法人北海道活性化センターTactics 代表理事 弁護士)

閉会挨拶

NPO法人日本総合医学会 理事長

岩崎 輝明

大会終了後、ご参加の皆様との懇親会を開催しますので、是非ご来席ください。

●時間／午後5時～午後6時30分

●会場／ローズルーム (京王プラザホテル札幌2階)

●会費／6000円 (当日申し受けます)

お問い合わせ先／財団法人 北海道食と健康財団内 事務局 電話011-736-3000 FAX 011-736-3003

主催／NPO法人日本総合医学会 北海道総支部

後援／北海道 北海道教育委員会 北海道市長会 北海道町村会 札幌市 札幌市教育委員会 北海道私立中学高等学校協会

社団法人北海道栄養士会 社団法人北海道私立幼稚園協会 北海道PTA連合会 札幌市保護司会連絡協議会

社会福祉法人札幌市社会福祉協議会 社団法人札幌市私立幼稚園連合会 社団法人札幌市私立保育所連合会 札幌市食生活改善推進員協議会

札幌市PTA協議会 札幌商工会議所 社団法人札幌青年会議所 生活協同組合コープさっぽろ 株式会社北海道フットボールクラブ

NPO法人北海道活性化センターTactics 北海道新聞社 財団法人北海道食と健康財団

協賛／北海道銀行 株式会社土屋ホーム キャリアバンク株式会社 アニュー北海道株式会社 株式会社北海道電子計算センター

株式会社DNP北海道 株式会社須田製版 其水堂金井印刷株式会社 株式会社アイワード 株式会社さんけい DICライフテック株式会社

近畿日本ツーリスト株式会社 株式会社ユニフォーラム 株式会社黒姫和漢薬研究所 株式会社新東通信 株式会社財界さっぽろ

株式会社京王プラザホテル札幌 株式会社玄米酵素

(順不同)

—北からの発信—

未病を治す・食事で治す

NPO法人日本総合医学会 第2回北海道総支部大会

小若順一
先生

財団法人北海道食と健康財団後援事業
NPO法人日本総合医学会
第2回北海道総支部大会

「北からの発信」

未病を治す・食事で治す

財団法人北海道食と健康財団が後援した、NPO法人日本総合医学会第2回北海道総支部大会が、二〇〇八年十月十二日、京王プラザホテル札幌で開催されました。

小若順一・食品と暮らしの安全基金代表による基調講演「お母さん、これって、どこで、だれが、何からつくったの？」
家族の健康を守る食品の知られざる実態」と、五人のパネリストによる「ストレス社会の病と食・生活習慣をどうする」をテーマに行ったパネル・ディスカッションの模様をダイジエストでお伝えします。



NPO法人日本総合医学会 北海道総支部 総支部長 吉木敬先生

最近ではメラミンや汚染米の問題など、何を信じて良いのか分からない状況です。そこで本日は基調講演として小若順一先生にお話頂くことにいたしました。食の安全、暮らしの安全問題を学生時代から追求されている第一人者で、最近ではテレビでもコメントを求められていらっしゃる皆さんにも是非とも食の安全、暮らしの安全について勉強して頂きたいと思っています。

日本総合医学会は、まだ会員はそれほど多くありません。会員になりますと、いろいろな情報がお手元に届きますので、ご興味のある方は宜しく願います。今日はありがとうございました。



山口康三

NPO法人日本総合医学会副会長

神奈川県生まれ。1981年、自治医科大学医学部卒業。回生眼科院長。日本総合医学会副会長。日本眼科学会認定専門医。日本東洋医学会専門医。血液循環療法協会顧問。西洋医学と東洋医学の接点を求め、実践し、生命体そのものの活力を高め、真の健康体を目指し、食事療法を中心とした総合医学の診療にあたっている。著書「白内障・緑内障が少食でよくなる」(マキノ出版)など。



吉木 敬

北海道大学名誉教授

1940年北海道生まれ。1965年北大医学部医学科卒業。1983年市立札幌病院中央検査科主任医長職を経て、1988年北大医学部病理学第1講座教授。2001年(株)ジェネティックラボ代表取締役会長に就任。国立大学(北大)発バイオベンチャー第1号。遺伝子受託解析研究で知られる。日本免疫学会理事、日本病理学会名誉会員、日本癌学会名誉会員等。国際比較白血病会議理事等歴任。レトロウイルスの病因論的研究を永年にわたって遂行し、2005年HTLV-I感染症のモデル動物の開発と解析で北海道科学技術賞を受賞。

NPO法人日本総合医学会副会長 山口康三先生

日本総合医学会の目的は、医療・食事・農業・水についての古今東西の良識、英知を集め、食事を基本とした疾病予防を実現するため、総合的な医学・医療に関する研究と普及および人材の育成を図ること、そしてその結果、国民の健康の開発と増進に貢献することです。日本は食の危機に直面しています。事故米、食品偽装、添加物、抗生剤や農薬の濫用、また農業人口も激減しております。

す。このままでは命のもととなる食事が崩壊してしまいます。私は栃木県で眼科の開業医をしています。その方の食事や運動量・心の状態、ストレスの状態が目のあらゆる箇所に微妙な変化となって現れていることを実感します。私達の体は食べもので出来ています。食が命であり、食をつくる農業を重視することが大切なのです。本日はありがとうございました。

未病を治す・食事で治す

基調講演

お母さん、これって、
どこで、だれが、何からつくったの？

食品と暮らしの安全基金代表 小若順一 先生

今の社会は、凄く変な犯罪が起きたり、ストレスからうつ病になる人が多いと言われます。なぜ今の若者はすぐうつ病になってしまうのでしょうか。実はこれは、ミネラルが不足しているからなのです。

最近、事故米の混入が話題になりましたが、これは五千トンの有害な米を少しずつ他の米に混ぜたわけです。しかし、その事故米の後ろには膨大な量の輸入米がありまして、それがこっそりブランドを国産米に替えて転売されていた。消費者は安い米を食べられて良かったと思っていたら、実は農薬が入っている米をずっと食わされていたというわけです。

もう一つメラミンの問題ですが、中国産のもので乳製品が入っているものはしばらく避けるのが良いでしょう。ここ一、二年は中国産のウナギや肉なども避けておいた方が良いと思います。今中国では粉乳を回収していますが、家畜が食べる可能性は捨



小若 順一

食品と暮らしの安全基金代表

1950年、岡山県生まれ。1973年、産業能率短期大学卒。1984年に、食品と暮らしの安全基金（旧称：日本子孫基金）を設立し、現在、代表を務める。ポストハーベスト農薬の全容を世界で初めて解明するなど、食品や暮らしの安全問題を追究する活動の第一人者である。編著書：『食べるな、危険!』（講談社）、『健康な赤ちゃんを産み育てる本』（ジャパントイムズ）など多数。ビデオ：『ポストハーベスト農薬汚染1・2』など。

て切れません。在庫が全部なくなるまではできるだけ避けた方が良いということになると思います。

今日の本論は食べ物です。例えばお弁当にトンカツが出てきたら、これは本当の肉か、という話です。実はこれはほとんど偽物の肉です。冷凍食品もほとんど全部そう

だと思えば良いのです。澱粉などの増量剤を入れ、しかもミネラルの吸収を阻害する添加物が入っています。だから実は皆さんは栄養価、特にミネラルのほとんどないものを食べているのです。焼き肉は結着肉です。くず肉を厳選して集めて、それを酵素で結着しているのです。偽物だらけ、増量



小若 順一

だらけ、結着肉だらけ。そのうえ、もともとミネラル不足の肉を更に増量しているわけですから、非常に少ないミネラルしか摂れていないのが実情です。

魚も増量しています。味噌漬けや塩漬けも同じです。例えば塩漬けにしたあと塩を抜くでしょう。抜いた魚は塩のプールにもう一回放り込むのです。そうしたら水溶液の中にミネラルが出てしまします。魚の栄養成分の重要な部分はみんな液の方に出てしまい、肝心のミネラルが入っていないのです。

生野菜でも、例えばカット野菜は五日持つのが標準です。中国から輸入のカット野菜は一ヶ月持つ。塩素をばんばんに入れていて野菜の栄養価は低いのです。だから野菜を食べた後で野菜ジュースを飲まないと野菜の成分が摂れているかどうか分からなくなってしまうのが実情です。加工食品が駄目、野菜、肉、魚が駄目、肝心の栄養成分がなくなっているのです。

もう一つのミネラル不足の大きな原因がつゆです。昆布や煮干し、鰹節でちゃんをとると、それなりにミネラルが入ってき

ますが、そのミネラルをできるだけ減らし、化学調味料で味をつけたのがつゆです。パックのだしも塩と砂糖と化学調味料が主成分です。

こうやってミネラルがとことん減らされている時代です。ミネラルが減るとどうなるか。カルシウムが足りないといらいらするのには有名な話です。マグネシウムも精神に影響があります。亜鉛不足は、味覚障害で有名です。味覚障害になった人に亜鉛の錠剤を飲ませるとすぐ治ります。それから亜鉛不足はうつ病にもなるのです。最近の研究だとリチウム不足でもやはりうつになるという話です。我々の体は酵素で動いていますが、この酵素の基にミネラルの微量元素が作用しているのです。脳も神経も筋肉の動きも、みんな微量元素が関与しているのです。そこが不足するとおかしくなるといふ、そういうことなのです。

そこに入ってくるのが神経毒です。殺虫スプレーや防虫剤などもみんな神経毒です。我々の体が健全だったら多少神経がおかしくてもミネラルさえあれば修復能力があるし、神経毒の分解能力もあります。ところが、肝臓の分解機能は、ミネラルがないと酵素を出せないのです。昔より今の我々の方が変なものを食べて酵素をちよつとしか働かせられなくなっているのです、神経毒の影響が大きくなっておかしくなっているのではないかというのが私の説です。

神経毒は脳にまで影響を与え、性格をお

かしくしてしまいます。それに対応するためにもミネラルをいっぱい摂らないといけないのに、神経毒がどんどん我々の生活の中に入ってきて、ミネラルを摂らなくなり対応できなくなっているのが現状です。そういう話を私の本『生活防衛ハンドブック』にまとめました。

では我々は何を摂ったら良いのでしょうか。小魚、煮干しがお勧めです。筋肉系を神経系がきっちり支え、その神経系を小さい脳が支えている小魚には、その脳と神経と筋肉が全部うまく動くようにミネラルが入っているわけです。だから魚を丸ごと頂けば良いということです。小さいから汚染の心配もほとんどありません。但し、魚と人間は全然違いますから、他のミネラルもバランスよく摂らなければいけません。とにかくミネラルが足りないのでミネラルを補強しようということを考えて下さい。

煮干しとトビウオのあご、昆布を低温で十三時間ぐらい抽出した無添加白だしがあります。僕はこれをパックに入れて常に持ち歩き、それを三食すべてにかけて食べて補強しています。これを明らかにミネラルの足りない人に送ってモニターになっても良かったのですが、日常的に暴力をふるってキレやすい大学生に毎日一、二回飲ませたら親と普通に会話をするようになり怒らなくなるなど、劇的な変化があったそうです。ミネラル不足だったのです。彼が常食していたインスタントラーメンやポテトチツ

パネルディスカッション

ストレス社会の病と食・

生活習慣をどうする

ブスにはミネラルが入っていない。焼き肉、牛丼などの肉は増量され、さらに添加物が入っていてミネラルの吸収を阻害している。こういうものばかり食べて酒を飲んでいれば精神が少し荒れてくるわけです。脳細胞

が正常だったら、何かストレスがあってもそれを抑えるホルモンが出て戻る方向にいきますが、ミネラルがないとそれを抑えるホルモンがちよっとしか出ないのです。ミネラル不足でキレやすかったりうつ状態に

なっている人は、ミネラルを摂ればかなり良くなる可能性があるということを実証する例が出てきたということが最新情報です。ご静聴ありがとうございました。



藤倉 肇

夕張市長

1941年夕張市生まれ。1960年夕張炭鉱生活協同組合入社、翌年、横浜ゴム入社。同社で働きながら1966年日本大学経済学部(二部)卒業。1981年ウイングスコーポレーションジャパン常務取締役、2001年北海道ヨコハマタイヤ販売代表取締役。2007年4月、夕張市長就任(一期目)。

パネリスト
夕張市長

藤倉 肇 先生

回生眼科院長

山口 康三 先生

星澤クッキングスタジオ主宰

星澤 幸子 先生

食品と暮らしの安全基金代表

小若 順一 先生

財団法人北海道食と健康財団理事長

岩崎 輝明

コーディネーター

NPO法人日本総合医学会

北海道総支部理事

村松 弘康 先生

村松氏 今日テーマはストレス社会の病

と食・生活習慣をどうするかということ。昔は年間三万人も自殺したり、家族を殺すなどの異常な犯罪は多くありませんでした。ストレスが強くなったからこういう社会になったのか、ストレスに耐える力が弱くなったのか、それを「食」から考えていこうということです。

藤倉氏 夕張は約二人に一人が六十五歳

以上で健康保険料もどんどん上がっています。病は気から。そこで私は夕張年齢を決め、自分の年から十八歳若くならう



岩崎輝明

財団法人北海道食と健康財団理事長

1944年札幌市生まれ。1972年(株)玄米酵素設立、代表取締役就任。玄米酵素と正しい食事の指導に乗り出す。更生保護法人北海道地方更生保護協会副理事長、財団法人札幌がんセミナー理事、社団法人北海道日中経済友好協会副会長などを歴任。1993年財団法人北海道食と健康財団設立、理事長就任。2007年NPO法人日本総合医学学会理事長に就任。著書に「食事道のすすめ」など多数。

と言っています。それと「あいうえお」。

明るく、活き活き、美しく、笑顔で、面白く。そして外へ出てみんないろいろなことをやりましようと言っています。

行政としては、まず自分の健康は自分で守る意識の普及啓発。次が地域ごとの取り組み。三番目は、市全体で医療、福祉、保険に取り組み、活き活き元気夕張、頑張ろう！と叫んでやっております。

小若氏 先ほどお話しした白だしを扱い始める前は毎日外食で、なんだか一日中食欲があつて困っていました。ところがすべての食事に先ほどのだしをかけて食べるようになってから自在にコントロールできるようになりました。ミネラル不足だと食欲が出て肥満につながるのだと思います。ミネラルはごく微量成分ですが、それを我々の体は要求しているわけです。今年からメタボ検診が始まりました。

たが、最初にミネラルをいっぱい摂ってから体重を減らしていけば簡単ですよ。

星澤氏 皆さんは全てご自身の責任で食べ物を入れていきます。自分自身で勉強をして、きちつとした目利きになること。ご自分の健康には自分で責任を持つ。そして自分自身を愛して、何を食べさせたらうまく自分の体が動いて気持ちよく生きられるかということを検証して頂きたいのです。

私自身は玄米に小豆と昆布を入れて炊いて食べています。少量でもしっかり噛むので満足感もあるし体力も落ちない。北海道でとれたものをよく噛んで、不満を言わずありがたいと思って食べたら大体は美味しいものです。

山口氏 同じような症状の人に同じ治療をしても、経過が全然違うことがよくあります。普段の食事・運動・心の状態、睡

眠の仕方が違っているからではないかと考えて、東洋医学的な見方に触れるようになりました。

体を治す力を高めるには、食事と運動と心のバランスをとることです。食事は腹八分目、国産の旬で新鮮で、なるべく薬を使っていないものを中心に、穀類を多く摂った方が良いでしょう。激しい運動は避け、軽い運動がお勧めです。そして心。ストレスに強くなるにはまず夜早く寝ることです。予防が一番大切で、一番簡単です。人生は選択の連続です。健康も自分の選択の結果ですので、なるべく良い、安全なものを選択することが大切です。

岩崎氏 総合医学会は西洋医学と東洋医学、両方の良いところを合わせた医学会です。元乱れて未治まるはなし。木であれば根が悪くて枝や葉が健康な筈はありません。薬入りのジャンク食品ばかり食べていたら、健康な血液、根本がでぎず元が乱れ、いろいろな病氣をつくりまします。源流から改善しなければいけません。自然は自然に流れ、不自然は自然に流れずなのです。米なら玄米を食べればミネラルが十七種類全部摂れます。良い人と書いて「食」です。

食事道という食事の道は、百年後千年後も同じです。食べ物は丸ごと全体を食べるのが基本です。米なら玄米、砂糖なら黒砂糖です。それから自分の住んでいる土地でとれたものを食べる。そして菌

未病を治す・食事で治す



に順じた食べ物を摂る。人間の歯は三十二本中二十二本が米用です。こういう食事が根をきちつとつくるのです。

村松氏 玄米は苦手な人も多いですね。

星澤氏 玄米はよく噛んで食べますと本当に美味しいですよ。今の食べ物は最初から最後まで味が同じですが、昔の食べ物は、口の中に入ると唾液と合わさってアミノ酸が変化し味が変わっていくのですね。

藤倉氏 私は今は玄米発酵食品を食べています。それから気力と体力と声力。元気でやる、運動する、早朝山に行つて大声を出す。これでストレスを全部発散しています。そして一日一万歩歩いていきます。山口氏 ストレスが強いと人間は食べたたく

なるのです。人類の歴史の殆どは空腹の歴史ですから、空腹に対してはホルモンがいつぱいつくられています。満腹の時はインシュリンしかありません。更にストレスが溜まると甘いものが好きになるのです。ですから、ストレスを感じた時はなるべく食べない。甘いものを摂らない方がストレスに強くなります。人間の体は非常に敏感で優秀ですから、栄養の足りないものを食べると満腹感が全然きません。私は玄米を食べると満足します。栄養素が全然違っていいからだと思います。更に、味覚は十歳までに完成するので、小さい頃の食事が非常に重要です。給食を改善して最も良い食材を給食に回すようにすれば日本の将来は明るくなると思います。

小若氏 スーパーに行くときつい食品がワツとあります。そこから選んで食べていく



星澤 幸子

星澤クッキングスタジオ主宰

北海道南富良野町生まれ。17年間、毎日テレビに出演し、北海道食材を使った料理を紹介。それによる世界ギネス記録保持。商品開発や宇宙食開発も手がける。番組はスカイパーフェクTVで日本全国、アジアでも放送されている。星澤クッキングスタジオ主宰。

ことが大切です。面倒なのですけれど。星澤氏 政府が出資して、テレビで食べ物はこうやって選んで食べよう、こうやって簡単にできるよなどと教えることが、一番効果的かと思っています。

岩崎氏 私は食育の講座を全国的に行っております。明治の文豪の村井弦斎が食育という言葉を広め、家庭に一人食医をつくらうと言いました。家庭の台所は家庭の薬局で、食べ物薬なのです。私達の血液は食べ物で出来ているわけですから。村松氏 現代の若者にちゃんとした食事をしてもらうためにどうしたら良いか、その提言を最後をお願いします。

小若氏 今の食べ物は栄養分が徹底的に抜かれています。子供には、仲良く良い子でいるためにミネラルを摂ろうということを書いていきます。

星澤氏 ご飯を炊いて食べる。その中に瓶

未病を治す・食事で治す



村松弘康

NPO法人北海道活性化センターTactics代表理事

1946年北海道足寄郡陸別町生まれ。1970年、早稲田大学法学部卒業。1977年4月弁護士登録、1995年4月札幌弁護士会副会長。現在、日弁連司法改革総合推進会議副議長、道弁連裁判官選考検討委員会委員長、札幌弁護士会司法改革推進委員会委員長。主な担当事件として、北海道クロム訴訟、北海道金属じん肺訴訟(弁護団事務局長)、スパイクタイヤ使用禁止公害調停、マスガタ北方領土登記申請事件、アイヌ共有財産事件等多数。論文として、「法曹一元論議、ここが足りない」(週刊法律新聞2001年1月5日)等多数。

詰めのなめたけを入れたり、切り干し大根をちよつと入れると、すぐ炊き込みご飯もできるので、とりあえずご飯を炊いて食べよう。それを若い子達にも提案しております。

山口氏 生活習慣を変えなければ健康にはなりません。若い頃から食事に気をつけてもらうにはまず給食を良い物に変えてもらう。それからなるべく家族には良い物を少しでも摂ってもらおうになれば少しずつ変わってくると思います。

藤倉氏 やはり日本のお袋の味を取り戻す、そういう運動をしなければならぬ。そのためには幼稚園か小学校で婆ちゃん調理師が、お袋の味を広めなければいけないと思います。

村松氏 そろそろお時間となりました。皆様、今日は本当に長い時間ありがとうございました。

第15回 食と文化フォーラム

輝く若さと脱生活習慣病 今こそ!食事道で健康社会づくり

日時 平成21年4月12日(日)

開場 13時 開演 13時30分 閉会 16時20分

会場 札幌グランドホテル2F 金枝の間

札幌市中央区北1条西4丁目

TEL (011) 261-3311

入場料 無料(定員300名)

基調講演

自分でできるゲンキの秘訣

～糖尿病と宣告された医師が選んだ方法とは～

「糖尿病は薬なしで治せる」

「食事でがんは防げる」の著者

渡邊 昌 先生

独立行政法人 国立健康・栄養研究所理事長

元国立がんセンター研究所 疫学部長 医学博士 医師

パネル・ディスカッション

メタボ解消と若さを求めて

～予防医療の最先端からの報告と食生活～

パネリスト

渡邊 昌 先生

(独立行政法人 国立健康・栄養研究所理事長 医学博士 医師)

笹川 裕 先生

(留萌市立病院院長 札幌医科大学大学院臨床教授 医師)

多田 光宏 先生

(脳神経外科専門医 抗加齢医学専門医 医学博士)

星澤 幸子 先生

(星澤クッキングスタジオ主宰)

コーディネーター

岩崎 輝明

(財団法人 北海道 食と健康財団 理事長)

お問い合わせ先 財団法人北海道食と健康財団

電話011-736-3000 FAX 011-736-3003