

食養と健康長寿の道を

10/16

日曜日

開場/13:00 開会/13:30 閉会/16:35

かでの2・7 札幌市中央区北2条西7丁目
TEL 011-204-5100



渡邊 昌氏



岩崎 輝明氏



吉木 敬氏



村松 弘康氏



兼平 孝氏



蓑輪 隆宏氏



坂井美恵子氏

挨拶 NPO法人日本総合医学会 理事長 岩崎 輝明氏



基調講演

— いまいち身体が、糖尿病の医師が克服したその秘訣とは —

今、よみがえる 食養と生活習慣病

座長 吉木 敬氏

日本総合医学会北海道総支部 総支部長 北海道大学名誉教授
株式会社ジェネティックラボ 会長

講師 渡邊 昌氏

NPO法人日本総合医学会 会長 社団法人生命科学振興会 理事長
元国立がんセンター研究所疫学部長

パネル・ディスカッション

お口の悩みありますか？ お口のなかからいのちを診ます

— 口は口福のもと、食養と口腔ケアについて —

コーディネーター 村松 弘康氏

NPO法人北海道活性化センターTactics 代表理事 弁達士

パネリスト 兼平 孝氏

北海道大学歯学研究科 講師
— かむことと唾液そして食育 —

蓑輪 隆宏氏

医療法人社団白水会 理事長 木の実歯科 院長
— お口は健康の窓口 —

岩崎 輝明氏

NPO法人日本総合医学会 理事長
— 健康への道・歯と食事道 —

坂井美恵子氏

北ガスクッキングスクール統括主任講師 管理栄養士
— 元気の源、食べる力は生きる力 —



大会終了後、講師を囲んで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/17:00~18:30 会費/4,000円(当日申し受けます)
会場/札幌ガーデンパレス 4階「平安」

入場券:1,500円

お申込はウラ面をご覧ください

日本総合医学会第5回北海道大会

『北からの発信』

食養と健康長寿の道を』



一般財団法人食と健康財団が後援した、日本総合医学会第5回北海道大会が2011年10月16日札幌市内のかでる2・7で開催されました。渡邊昌氏による基調講演『今、よみがえる食養と生活習慣病』とパネル・ディスカッション『お口の悩みありますか？お口のなかからいのちを診ます』の模様をダイジェストでお伝えします。



今、よみがえる食養と生活習慣病

基調講演

—いまいち身体が、糖尿病の医師が克服したその秘訣とは— 今、よみがえる食養と生活習慣病

NPO法人日本総合医学会会長 渡邊 昌氏

吉木敬座長 基調講演の座長をさせて頂きます吉木でございます。渡邊先生は国立がんセンター研究所の疫学部長を長くされ、がん疫学の世界的な研究者です。05年には国立健康・栄養研究所の理事長にご就任。糖尿病対策の司令塔として啓蒙活動を一生懸命されています。今年、この日本総合医学会の会長に就任され、今後、この学会のリーダーとして活躍が期待されているわけです。本日のご講演はご自身の体験も踏まえ、幅広く生活習慣病やがんの予防と治療における食養の大切さについてお話いただけたと思います。

渡邊氏 私は40歳ぐらいから段々太り、50歳には肩がこる、足がだるい、目が疲れるなどの不定愁訴の症状が出てき

ました。そして53歳で典型的な糖尿病が発見され高度の脂肪肝にもなっていました。すぐ入院してインシュリン療法と言われましたが、私は運動と食事、自分でどこまでやれるか試してみることにしたのです。朝晩歩き、週3回はプールで泳ぐ。食事の時間を決めて、30分かけて1日1600^{キロ}カロリーを食べるようにしました。おかげで1年後にはヘモグロビンA1cも血圧も下がりました。それで食事と運動はこれほど健康に効果があるのだ、薬を使わなくてもいいのではないかと思いました。

10年ぐらい続けてきて、今70歳になりましたが、体重も血糖値などもほとんど変わっていません。2004年に『糖尿病は薬なしで治せる』、『食事と



渡邊 昌

NPO法人日本総合医学会 会長
社団法人生命科学振興会 理事長

1941年生まれ。慶応義塾大学医学部卒。米国癌研究所、国立がんセンター研究所疫学部長、東京農業大学教授、国立健康・栄養研究所理事長を歴任。内閣府食育推進評価専門委員会座長。生命科学振興会発行の「医と食」、「ライフサイエンス」編集長。著書に「食事でガンは防げる」「糖尿病は薬なしで治せる」「薬なし食事と運動で糖尿病を治す」「栄養学原論」など多数。

運動で糖尿病を治す』という本を書いたところ、厚生省から薬なしで糖尿病が治るなら、こういう人に一次予防の司令塔になってもらおうと、栄養研究所の理事長に呼ばれたわけです。この本はいま読み返しても正しく、医療界もこの方向に來たと思います。

しかし、それは渡邊先生だから出来るのだというお医者さんがいます。私は疫学者ですので日本中の糖尿病の患者さんを診ています。食養でコントロールしている人もいっぱいいるのですが、でも糖尿病の先生方は目の前の患者さんしか診ていないので、糖尿病は薬なしでは治らないという結論になるわけです。

糖尿病とは血糖の病気ではなく、血糖をコントロールしている神経・内分泌系ネットワーク全体の代謝疾患です。血糖値は個人個人でばらつきがあります。同じ人でもその時々でまた違ってくる。一律のガイドラインで数値を決める治療法ではなく、もう少し個々にあわせたテーラーメイドの医療をやらなければならない。糖尿病学会の先生方も患者も、血糖をコントロールすれば合併症もコントロールできると信じ込んできました。だから血糖を正常値まで下げようとみんな頑張るわけです。

糖尿病は血糖が高いだけでは何も心配はありません。それが合併症として網膜症、腎不全、心筋梗塞、脳卒中を起こすところが怖いわけです。

そして血糖を正常値まで何が何でも落とすという強化療法と、食事改善を主体にした騙し騙しのななあ療法には結果に殆ど差がないというデータが出ています。特に強化療法は腎不全の予防に役立たないという結果もできました。逆に患者さんが低血糖発作を起こす確率は2、3倍もあつたということです。低血糖発作とは細胞がガソリン不足になり死んでいくことで、それが合併症の元になっていくのではないかと考えられています。アメリカやイギリスでは血糖を下げる目標を患者と相談して決めるようになってきています。血糖の変化は、人によって千差万別です。一律に正常値以下に下げようという治療は間違いだという時代になってきたのです。高血圧も脂質異常症でも同じような結果が出てきています。ですから今は医療の大きなパラダイム・チェンジ、変換点に來ていると思います。

また私は「寛解」という概念が、慢性疾患にとっても良いと思っています。寛解とは治療して一応症状が治まった

状態のことです。高血圧の人は一生薬を飲み続けるよう言われているはずですが、寛解の概念を入れて薬剤中止のタイミングを図るといのは、とても大事だと思います。そのためには食養



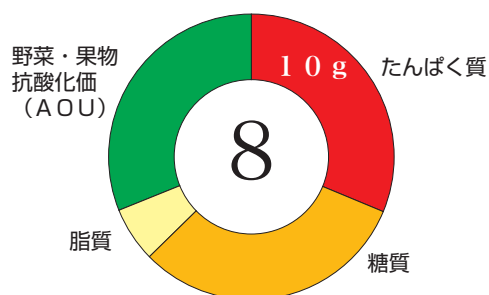
吉木 敬

日本綜合医学会北海道総支部 総支部長
北海道大学名誉教授
株式会社ジェネティックラボ会長

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。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。日本病理学会名誉会員、日本癌学会名誉会員、日本免疫学会功労会員、日本リウマチ学会名誉会員。

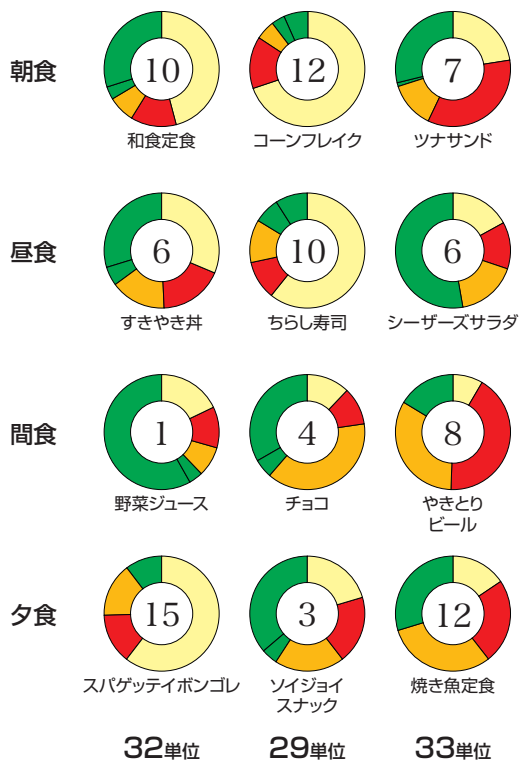
今、よみがえる食養と生活習慣病

直観的に把握できるフードアイコン



私たちはこのようなフードアイコンを考案しました。
これは中央にエネルギー単位、あと周辺に、たんぱく質、
糖質、脂質、野菜・果物のマーカーとしての抗酸化価をあ
らわそうと思っています。
これは小学校からならう栄養3色の延長ともいえます。

Food icon は容易にエネルギーコントロールができ 直感的に栄養の充足は把握できる (1日30単位の人)



生の生き方しかないと私は思っております。

肥満をコントロールするには、適切なカロリーを摂ることが一番大事です。1人1人に本当に合った量は、1^{キログラム}の氷を溶かすエネルギーを1単位として、どの年齢の人でも体重×0.4単位くらいです。つまり60^{キログラム}の人は60×0.4で24単位。これを3で割り、朝昼晩8単位ずつ食べればよい。そうすれば大体理想の体重が達成できます。

皆さん、自分の体重に0.4単位を掛けてみてください。太っている人は少し少なめ。痩せている人は少し多め。おそらく20から30単位ぐらいの間に入るはず。それを3で割って朝昼晩召し上げれば大体理想の体重が達成できるということになります。

ただ、自分は何単位食べられるかが分かってても、食品にこの単位を付けてもらわないと自分が何単位とったか分かりません。こういうマークを付ける

といいのではないかと。これは真ん中が点数で、たんぱく質、糖質、脂質。それから野菜・果物の抗酸化価をフードアイコンとして提案しております。このアイコンを生産者も供給者もみんな同じように使ってほしい。もし、この単位が外食に付くと朝は和定食で10単位食べた、昼は丼で6単位、間食に野菜ジュース1単位、夜スパゲティ15単位で、今日は32単位食べたなど分かります。食事の単位は日によってば



考えたなら、できるだけ透析に行かないで頑張ることが大事です。ところが、腎臓内科の先生方はすぐに透析です。低たんぱく食が腎臓病に良いかもしれないということを知らないからです。大学で栄養学を習っていないからです。

低たんぱく食の効果を1例お示しします。67歳の男性が、透析をやったくないと、低たんぱく推進の病院に転院してきました。65^gを40^gに減らすところから始めて現在23^g、透析と医者に言われた人が10年間透析なしで頑張っているのです。

私はたんぱく質を制限すれば腎機能を保てる可能性があるということを一般の人にも少し知って頂きたいと思い、『腎機能を保つおいしいレシピ』を出しました。

続いてがん予防。がんの累積罹患率は、大体年齢に4乗して増えます。30歳が60歳になると年齢は2倍ですが、がんの罹患率は16倍になります。

がんの芽は思春期ぐらいに出来て、重要な遺伝子に5つぐらい傷が積み重なると本当のがんになる。タバコ、肥満、がんに関連のある感染症、発がん物質を摂る、放射線。そうした悪い生活をしますと階段が急になり、40〜50歳でがんになってくるのです。逆に、野菜・果物をよく摂って運動を毎日する。適度な休養をする。そうしますと100歳になってもまだがんは芽の状態で留まって、がん予防ができるわけです。

がんには野菜の抗酸化能が相当効くのではないかと考えられています。抗酸化能の高い野菜はゴボウ、レンコン、ナスなどです。ゴマも高いです。私は、野菜・果物が持っている栄養素以外の機能性物質がどのように分布しているかを植物の進化図に沿って割り振ってみようと思いました。また食養では野菜・穀類を陰陽に分けて、五行説に沿って摂っていく方法があります。その両方をおかみ合わせたいと思いました。

食べ物の中には機能成分がいっぱいありますが、そういうことは普通の栄養学の外なのです。ですから、これを機能栄養学という学問体系としてきちとまとめた方がいいので

らつきますが、大体30単位ぐらいを目指して食べていけば、中心極限定理で30単位に中心がきて体重がコントロールできます。

次に、腎臓病。日本ではすぐ透析です。透析は週3回3時間も4時間もかかるので、普通の仕事は難しくなります。生活の質が落ちることを

今、よみがえる食養と生活習慣病

はないか、そうすると栄養療法にもっと具体的に取り組めるのではないかと思います。

究極の健康長寿食は何か。私は総合食養推進協議会を結成し、日本人の長寿を達成したいと思っています。日本は健康指導がうまく繋がっていません。ツールが悪いのです。普及させるためにはフードアイコンが必要です。肥満者に対してはエネルギー摂取のコントロール、体重×0.4単位を普及する。腎臓の悪い人には低たんぱく食を普及する。高齢者には運動と食養生、更に生き甲斐を持たせるようにする。がん予防には統合医療も考える。健康長寿をめざす食事という指標が出来ましたので、あとはこれを日本総合医学会や食養生に関心のある方々に普及できればと思っています。

吉木氏 食養を通して自分の体をコントロールすれば、疾病の予防に留まらず、既に発症している病気も改善できることを先生はご自身の体験を通してお示し下さいました。自分の健康を守るためには医者に言われたことをやっていけばいいのではなく、各個人に合った正しい生活習慣と食

養を見つけていくことが大事だと皆さんもお分かりになったと思います。有難うございました。



お口の悩みありますか？ お口のなかからいのちを診ます

―口は口福のもと、食養と口腔ケアについて―

〈コーディネーター〉

NPO法人北海道活性化センターTactics代表理事

村松 弘康氏

〈パネリスト〉

北海道大学病院歯学歯科診療センター講師

兼平 孝氏

医療法人社団白水会理事長

蓑輪 隆宏氏

NPO法人日本綜医学会理事長

岩崎 輝明氏

北カスクッキングスクール統括主任講師

坂井美恵子氏

村松氏 最初に、兼平先生から報告をお願いします。

兼平氏 「食養と健康長寿の道を一かむことと唾液そして食育」の話をします。食育で一番重要なことは、よく噛んで食べることです。しかし日本人はどん

どん噛まなくなっています。一番の原因はソフトフード、軟らかい食べ物の蔓延です。よく噛まないでいると、まず顎の発育や歯並びが悪くなって、むし歯、歯周病になり、硬いものが食べられなくなる。口の中も汚くなります。野菜、果物、玄米など繊維質のもの



兼平 孝

北海道大学病院歯学歯科診療センター 講師
北海道留萌市出身。昭和60年北海道大学歯学部卒業後、予防歯科学講座入局。平成6年北海道大学歯学部附属病院講師。平成9年文部省在外研究員（ノースカロライナ大学歯学部）。平成15年北海道大学病院歯科診療センター講師。平成23年6～12月北海道新聞生活欄に「ためになるお口の話」連載。

今、よみがえる食養と生活習慣病



荻輪 隆宏

医療法人社団白水会 理事長
木の実歯科 院長

1958年札幌市生まれ。1984年東日本学園大学(現北海道医療大学)歯学部卒。1984年同校第一口腔外科講座助手。1987年みのわ歯科開院(夕張市)

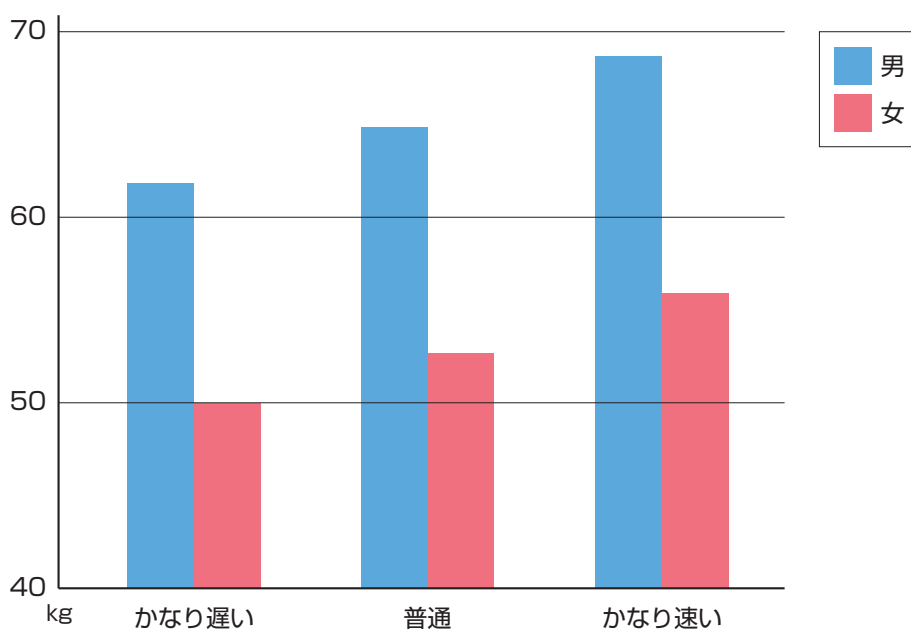
1990年医療法人社団白水会設立。木の実歯科院長(札幌市)。現在ふじみ歯科(岩見沢)寿都歯科(寿都町)はくすい歯力(札幌市)を含む医療法人社団白水会理事長、北海道医療大学臨床教授、同校歯学部同窓会会長、日本歯科医療管理学会会員、日本口腔インプラント学会会員、北海道SJCD会員、北海道教育大学附属中学校評議員、日本顎咬合学会会員。

をよく噛むことが大事です。噛まない
と肥満にもなりやすい。よく噛むこと
は最高のダイエットです。噛まない
と認知症になりやすいことも動物実験で
証明されています。噛むことで肥満の
防止、精神状態の安定、脳に行く血流

の増加、認知症の予防になるのです。
よく噛むための8か条です。ゆっく
り朝食を食べましょう。家族と一緒に
食べましょう。30回以上噛みましょう。
一口の食べる量を減らしましょう。水
分で流し込むのはやめましょう。和食
中心の食生活をしましょうなどです。
日本人の主食の米、特に玄米をしっか

り噛んで食べて頂ければと思います。
村松氏 次は荻輪先生、お願いします。
荻輪氏 「お口のなかからいのちを診ま
す」というテーマを頂きました。開業
して25年、治療してもまた戻ってくる
方が多いです。タバコ、砂糖入りの飲

早食いは肥満を招く 名古屋大学医学部公衆衛生学教室の調査



食べる速さと平均体重 (男：3737人、女：1005人)

食べる量は同じになるよう統計的に補正
(玉腰 浩司：食べる速さと現在のBMI、20歳からのBMI変化量との関連)

料水、コンビニの菓子パンなどをよく食べる。これらを直さない限り治療しても駄目なのです。

15年ほど前に「8020運動」が提唱されました。80歳で20本の歯を残して健康に生きましようという運動です。我々の口腔機能は乳歯・永久歯で維持されていますが、人間の寿命に歯の寿命が追いつかなくなってきています。それをカバーするのが第3の歯、インプラントです。歯が残ることできちつと噛めるし、周りの歯も傷めないのが長持ちします。歯の本数の多い人は、歯磨きをしっかりして定期的に歯科検診を受け、体に悪いものを多く摂らないなど、健康への意識が高い人が多いです。改めて生活習慣が大切だと思います。

最後に、大好きな言葉です。「口は命の入り口、心の出口」。食べ物に命です。命を頂いて私達は生きています。命に感謝。感謝の心は言葉で口から出ます。ご馳走さま、有り難う。自分の体を健康にするのも自分次第なのです。

村松氏 続いて坂井さんにお聞きします。

坂井 美恵子

北ガスクッキングスクール統括主任講師・管理栄養士
北見市生まれ。病院の主任栄養士を経て、北ガスクッキングスクール勤務。

道内各地の特産品メニューの開発や各種アドバイザーも務め、栄養セミナー・各種イベントの講師など多方面で活躍中。日本抗加齢医学会指導士・特定保健指導実践者育成研修修了。フラワーセラピスト（内閣府認証NPO法人「フラワーセラピー普及協会」）。平成22年社団法人日本栄養士会会長表彰。



坂井氏 「元気の源、食べる力は生きる力」。

人に良いと書いて食という漢字になります。食事は生命を維持する最も重要なことです。食文化の大切さを知って、美味しく、安心で心が豊かになるものでなければいけないと思います。「平均寿命」よりも、介護が必要なく心身ともに生き活き

元気で生活が出来る「健康寿命」を伸ばさなければいけません。そのためには、食べて栄養を摂り、運動してリフレッシュすることです。

甘みや高脂肪、高カロリーの快樂の食はやみつきになります。日本食の旨味、だしの味はあっさりしてやみつきになりにくい。魚や野菜中心の穏やかな味付けの和食は、健康のためにとても必要です。食育活動が盛んになっておりますが、このような味覚経験をした子供達は、ファストフードを食べていても、その味に溺れてしまうことなく和食に戻ることでできると言われています。日本の和食文化はとても大切なのです。また食事には五感が大切です。目と鼻と舌と耳と皮膚を通して生じる感覚です。この五感をフル活用することが食べ物の美味しさに繋がっていくと思います。

村松氏 では続いて岩崎さんお願いします。

岩崎氏 私は自分と家族の健康体験からこの仕事を始め、40年たちました。健康保険証に書き入れるところがないほどだったのですが、ある時に食

今、よみがえる食養と生活習慣病



岩崎 輝明

一般財団法人 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、公益財団法人札幌がんセミナー評議員、社団法人北海道日中経済友好協会副会長などを歴任。1993年一般財団法人食と健康財団設立、理事長就任。2007年NPO法人日本総合医学会理事長に就任。著書に「食事道のすすめ」(毎日新聞刊)など。

べ物が健康の基本ということが分かったのです。食事の改善で私と家族の健康が蘇ったのです。人間は食べ物で出来ています。昔の私の食事は天地のルールに外れたものだったのです。こういう見方を東洋医学でするのです。

それから歯のルール。奥歯は臼歯、間違いなくお米の歯です。前歯

は野菜、海藻、山菜を食べる門歯です。しかも穀物・玄米にも野菜、海藻、山菜にも食物繊維がありますから、それを噛み切る糸切り歯があるので。日本人はこの二千六百年、歯に沿った食物を食べてきました。そして長寿の世界一になったのです。

食というのは本当に心と体をつくる基本になるのです。しかしこの食の考えは西洋医学には登用されていません。栄養士さんに任せっきります。そして日本の場合、栄養学より医学の方が立場が上になっているのです。だからお医者さんは、何を食べてもいいと言うのです。そして生活習慣病に対しても対処療法の治療ばかりです。医療費が年々増大し、その原因である食生活の改善がなされない為、生活習慣病が蔓延し国が潰れかかるほどです。

村松氏 有り難うございました。渡邊先生、先ほど低たんぱく食のお話をされましたが、例えば肉などはどのくらいとればいいのでしょうか。

渡邊氏 量をわかまえるというのが正解です。ただ肉は飽和脂肪酸が多いので、食養生の立場からいくとでき



村松 弘康

NPO法人北海道活性化センター Tactics代表理事
弁護士

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年札幌弁護士会副会長。1999年北海道大学大学院法学研究科民事法専攻修士課程修了。札幌弁護士会司法改革推進委員会委員長、同司法改革推進本部本部長代行、日弁連司法改革実施対策会議委員等を歴任。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。

るだけ食べないということになっております。また牛乳のたんぱく質はとってもいいアミノ酸構成ですが、幼児は腸管のバリアが完全に出来ていないので、牛乳のアレルゲンが入りやすい。小学校などでも選択性にして飲みたい子供は飲む。豆乳がいい

子は豆乳を、両方とも飲みたくない子は飲ませないでいい。そういうティーラーメイドの個々にあった仕組みの方がいいのではないかと思います。

村松氏 兼平先生、先程水分と一緒にご飯を食べるなどおっしゃいましたよね。

兼平氏 多少口を含むぐらいならいいですが、流し込む目的でがばつと飲むのはあまりよくないと思います。ただ、日本の食べ物は滅菌されて綺麗なものが中心ですから、そこまで神経質に胃酸の中和や殺菌作用は気にしなくていいと思います。

村松氏 有り難うございます。蓑輪先生、歯を失わない方法を教えてください。

蓑輪氏 虫歯と歯周病が歯を失う原因です。虫歯は、あるレベル以上進むと自然治癒はないので、必ず治さなければいけません。まず治す。それから定期的に歯科医院に行ってメンテナンスを受けることです。これを生活習慣にしたいと思います。

村松氏 有り難うございました。こういう場でこういう話を聞くと、確かにそ

うだなと多くの人は思うわけです。そう努力しようと思つて会場をあとにします。しかし、会場の外は病院へ行けばたくさん薬が出されるし、ここで話し合われていることと全然違う現実があります。ここで話していることが多数意見になる社会の仕組みをどうやったらつくつていけるでしょうか。

渡邊氏 やはり教育だと思います。食育基本法が今年から第2期に入っていますが、食育ガイドをつくろうと思つています。小学生に関しては、給食でしっかりと和食を食べさせることが大事ではないでしょうか。玄米を多少混ぜているところは、子供達のIQが増したり、おとなしくなったという話もあります。それをあちこちで言つていみると、米を作っている地域の組長さんが関心を持ってくれて、じゃあ地元で玄米でやってみるかという方もいらつしゃいます。それからやはり、西洋医学に肩を並べるだけの統合医療の体系が必要だと思ひ、私は今度、統合医療大学院をつくらうと思つています。そうしますと統合医療の中核に食養学を位置付けできると思ふのです。

村松氏 有り難うございます。今のご発

言を受けまして最後に1人一言ずつお願いします。

岩崎氏 私は40年間この仕事をやってきましたが、今月1日から50周年に向けてスタートしました。ここであと30年続けるための基礎づくりをしよう和大風呂敷をひろげます。自利とは他利を云う。人々や社会のためにやることが自分のためになるのです。そうしたら周囲がサポートしてくれる。そういう素晴らしい方が周りに集まってくるのです。そんなことを300年構想で食事道を広めるつもりで頑張つていきたいと思ひます。

坂井氏 食育に力を入れていかなければいけない時代だと思います。子供の味覚を育て、食材を選ぶ選食力も養つていかなければいけない。手作りの味を知つてもらふためには、家族と一緒に料理を作つたり、食事の時お手伝いをさせたりすることがとても大切だと思います。日本には素晴らしい和食という文化がありますので、もう一度見直す必要があるのではないかと思います。

蓑輪氏 去年、小学校の先生から聞いたのですが、女の子が熱を出したので帰

—いまいち身体が、糖尿病の医師が克服したその秘訣とは—

今、よみがえる食養と生活習慣病



宅させようとしたら、「給食だけ食べさせて、お母さんは殆ど作ってくれない」と言ったそうです。そういう子供が今度は親になります。どういう将来になるのか、怖いですね。本当はもっと若い人達にこういう食育の話を聞いてほしいと思います。

兼平氏 食育と言っても実態が分かっていない感じがすよね。服部幸應先生は、食育とは何を食べたらいいか悪いかをちゃんと教える、マナーを教える、食を通じてお百姓さんや地球の環境に感謝の気持ちと環境を守る気持ちを養うこと、それを教えることだとおっしゃっていてとても分かりやすく感じしました。

村松氏 今日お話しいただいた内容が若い人に1日も早く広く普及していただけると思っております。一人でも多くの人に普及するために是非、お力をお貸し頂きたいと思います。今日はどうも有り難うございました。