

料理と健康づくり、 自然栽培と環境問題を考える

平成24年

9/30 日曜日

開場/12:30 開会/13:30 閉会/16:30

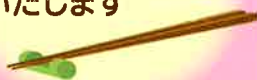
かでの2・7

札幌市中央区北2条西7丁目
TEL 011-204-5100

第1部 講演



手軽でヘルシーな
クッキングショーを
いたします



講師

星澤 幸子氏

星澤クッキングスタジオ
星澤フードサービス主宰

**これでいいの？
あなたの食生活
さあ レッツ クッキング！**

メッセージ

からだは食からできている
伝統食、身土不二、良く噛むこと
食べることから家族愛の復活を

第2部 講演



無農薬・無肥料栽培
NHK「プロフェッショナル
仕事の流儀」出演



講師

木村 秋則氏

株式会社木村興農社 代表

奇跡のリンゴが教えてくれたことは？

**百姓が地球を救う
一歩前に踏み出そう**

メッセージ

自然栽培をすべての農作物に
安全な食の生産を北海道から
地球を汚さない農業の時代を

第3部 パネル・ディスカッション

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 弁護士

パネリスト

岩崎 輝明氏

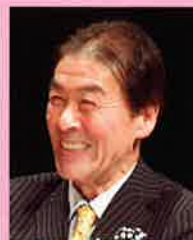
NPO法人日本総合医学会 理事長

吉木 敬氏

日本総合医学会北海道総支部 総支部長

星澤 幸子氏

木村 秋則氏



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/ホテル札幌ガーデンパレス 4階 平安

札幌市中央区北1条西6丁目(道庁南側) 電話/011-261-5311

入場券:1,500円(税込)

お申込はウラ面をご覧ください

日本総合医学会第6回北海道大会

「料理と健康づくり、

自然栽培と環境問題を考える」

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6回北海道大会が2012年9月30日札幌市内のかでる2・7で開催

されました。

星澤幸子氏による

講演『これでいいの？あなたの食生活さあレッツクッキング！』と木村秋則氏による講演『奇跡のリンゴが教えてくれたことは？百姓が地球を救う 一歩前に踏み出そう』そしてパネル・ディスカッションの模様をダイジェストでお伝えします。



これでいいの？あなたの食生活

さあレッツクッキング！

星澤クッキングスタジオ・星澤フードサービス主宰 星澤 幸子氏

皆様ようこそ。今日はまず手軽なお

料理を作って、それから食育について
お話したいと思います。去年、パンの
購買額が米を上回ったそうです。日本
人の原点は米です。食べ物が狂ったら
日本人としての気質はなくなってしまう
です。そこで今日は五分づきで炊き
込みご飯をつくります。入れるのは、
切干大根、干ししいたけ、私が開発し
た細切り昆布と黒千石大豆。味付けに
なめたけの瓶詰め。最後にお酒としょ
うゆを入れておしまいです。

食という字は人を良くすると書きま
す。良い人になりたければ食事を考え
なくてはけません。いいかげんなも
のを食べて心を安定させましょう、前

向きな考えをしましょうといっても無

理です。「食正しければ、人正しい」
と江戸中期の観相学者の水野南北は言
っています。ぜひ皆さんには、何が大
切かを考えて、食べるか食べないかの
決断をしていただきたいと思います。

今は、食えることが昔よりずっと難
しい時代に入っていると痛感します。
きちっと学習しなければ自分の体を維
持することはできません。日本食は2
千年も前からご飯と味噌汁と魚と漬物
です。米を作って食べ始めたのは縄文
時代からと言われています。日本は文
化的なものも経済的なものも米を中心
に栄えてきました。それに味噌、小魚、
漬物。これが日本の基本の食文化です。

星澤 幸子

星澤クッキングスタジオ・星澤フードサービス主宰

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。日本初の夕方ワイド番組、STVどさ
んこワイド放送開始から毎日生出演し、料理を紹介して21年
目。紹介数は5000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、日本テレビの「全国女子
アナNG集」「鉄腕ダッシュ」「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。商品開発、宇宙食開発、料理
本、エッセイ出版、ラジオ出演、講習講演会活動など。



実は日本の食文化を今年ユネスコ世界遺産に登録申請いたしました。受理されたら来年11月に認定されることになっています。

私達は全ての生き物の命を頂いて生きております。命無きものは食べ物にあらずと先人は言いました。また私達は口から食べて腸で消化吸収しますが、腸がOKなものだけがおいしいと感じるのだそうです。たとえ昨日まで



おいしく食べていたものでも、おいしくないと感じたなら食べるのをやめましょう。今日は腸の調子が良くないからこれは消化できませんと体が信号を発してくれているわけです。それをきちつと見極めることが大事なのです。

今5歳になっても免疫力を持たない子供が増えていると言われています。赤ちゃんの時に母乳を飲んで、予防接種をして徐々に免疫力を上げていき、

小学校に入るまでにきちつと免疫力を持つ子供にするはずが、免疫力が付かない。それは腸内細菌が少ないためだと考えられます。母体にいる時から、お母さん自身の腸内細菌が足りなくて子供に影響が出て来るのだと思います。何を食べるかが大事だということです。自分を元気にしたいのか、いい加減な人間にしたいのか。皆さんの判断と実践にかかっています。

食べ物が消費者に届くまでの距離をフード・マイレージと言います。日本は6割を輸入に頼っています。遠くから運ぶとどういう不都合がある

か。農薬ですね。どこの国でも生産する時に農薬は使います。それからポストハーベストといって、収穫した後に農薬をかけることが認められています。それからが問題です。日本では運搬時、陸揚げ時の2回、くん蒸といって臭化メチルという農薬をかけています。この農薬はよその国では使うことができません。05年の世界環境会議で製造中止になった農薬です。それを食べて元気になるなさいって無理でしょう。いろんな弊害が絶対に出ると思います。

農薬の基準も国ごとに違います。日本の基準は決して低くはありません。5百万〜6百万トンが毎年使われています。食品添加物も3百五十種類程度のもものが使われており、1年間の1人の摂取量は7キロとも言われます。その結果、日本の国家予算の半分は今、医療費ですよ。よく皆さんがお集まりになると僕は何の病気、私は何の病気だと競い合うように話されますね。でも薬があるから大丈夫って。ちよつと違うのではないかと思いますよ。

今は2人に1人が癌になる時代です。でも今日、ちゃんとお話をお聞きになって、よし、私は長生きしますと決めたら、長生きする方向に考えましょう。

「料理と健康づくり、自然栽培と環境問題を考える」

このままの食生活、生活スタイルで良いのですか。この食べ物でいいですか、この環境でいいですかっていうことになるわけです。

私は去年高野山、今年は善光寺の宿坊に泊まって、精進料理を頂いてきました。そこでは一切の動物性たんぱく質を頂きません。それでもよく噛んでゆっくり頂いたらお腹がすくようなことはありません。いい料理には元氣とパワーがあります。体のことを考えず、ただ好きなものを飲み放題、食べ放題では体がかわいそうですね。そして癌などにもかかっちゃう。癌という字は病だれに品物を山のように食べた結果と書きます。長寿のために一番いいのは腹八分目ではなくて実は七分目です。私もなるべく自分の体をいい体にして長生きさせようと思っています。これは全部自分が決定することです。知識がないと知らず知らずのうちに悪いものが体に入ってきて、全部自分の体にツケがまわります。これが恐いですね。国の責任だ、親の責任だなんて言っていられませんよ。全部自分の責任です。口に入れるのは自分だからです。子供だって同じです。教育しなきゃいけません。きちっとした食生活、食習

慣の教育をしないのは親の責任です。この国には日本食という立派な文化があります。私たちの時代で日本文化を廃らせることはできません。私たちが実践をしてそれを子供に見せて孫が引き継ぐ。その体制を作っていかなければいけない訳ですね。

次は免疫力アップ作戦のお話です。どうすれば免疫力を高められるか。アメリカでマクガバン報告という五十数年前に出たリポートがあります。どこの国がどういう食べ方をして健康になったのかを調査したもので、一番素晴らしいのは日本の江戸時代の食事という結果が出ました。日本は昔から食材の発酵パワーを活かした食べ方をしていきます。僧侶が中国から運んできた文化ではありますが、それが日本独特の発展

をした。日本は世界で一番多くの発酵食品を持っています。味噌・醤油・麹類・漬物・納豆、チーズなどもそうですね。

そして食物繊維。にんじんやごぼう、しいたけなどです。ごぼうはデトック



ス効果が4番目くらいに高い。最もデトックスが強いのは玄米です。日本はこれら最高のものを昔から普段の食材として食べてきた国なのです。私たちはこういう文化を継いでいかなきゃいけません。

もう一つ大事なことは全体食です。全部食べる。米なら玄米、魚も豆も全体を食べるのが良いわけです。今、免疫力がどんどん落ちていきます。でもこれらの食事で腸内細菌が増えると、有害なものが入ってきて腸の中でやつつけてしまう働きがあるのですね。

それから体温を上げること。それだけで免疫力が30%アップします。私が今取り組んでいるのは、体温アッププロジェクトです。薄着をせず、常に薄く汗をかくような状態を持つ。早寝早起きと前向き思考も良いですね。早く起きたら空気が綺麗でおいしい。私もやっと早寝早起きになりました。朝の能率はすごいです。そしてよく笑うことです。嘘笑いでもいいそうです。そうすると体の中の筋肉も表面の筋肉も良くなるのだそうです。それから適度な運動、深呼吸も大事です。

次によく噛むことです。噛めば体が強くなり肥満予防にもなります。味覚

も発達し薄味でOKになります。よく噛むとあごの筋肉が発達し、活舌も良くなります。脳内の血流もすごく活発になります。また、唾液がたくさん出ることによって殺菌になり、歯周病や歯槽膿漏を予防します。脳を若返らせる物質と細胞を若返らせる物質も出てくるそうです。癌も防ぎます。癌細胞を唾液の中に30秒入れておくとその働きが失せるというくらい、唾液の殺菌力、消毒力は凄いわけです。よく30回噛みなさいと言われますが、実は30秒噛むことが大事

なのです。胃腸の働きも促進させます。噛んで細かくして消化液で混ぜることによって消化も促します。だから、歯丈夫、胃丈夫、大丈夫って話なのです。

私たちの基本食は米です。「元氣の「氣」本来は米が入る「元氣」という字でした。米を食べなかったら日本本来の氣を出すことができません。米は八方に

免疫力UP作戦!

早寝・早起き
前向き思考

よく噛む
よく笑う

適度の運動
深呼吸

体温1℃upで
30% up

食材パワー

発酵食品



食物繊維



全体食



良しという意味もあるそうです。胚芽には様々な素晴らしい栄養素があります。精白すると白米になります。白米は実は「粕」なんですね。せめて五分付き米などを食べていただきたいです。もう一つ大事なのは豆です。米と豆の組み合わせが最高です。豆には様々な栄養があります。日本人は最高のこの需要食を、味噌汁や納豆、豆腐とし

「料理と健康づくり、自然栽培と環境問題を考える」

て食べてきました。頭も良くなりますし体力をつけることもできます。

私たちはこの世界唯一の素晴らしい大地、北海道に住んでいます。これだけ豊かな大地はどこにも存在しません。しかも、この大地は200%の自給を誇ります。ぜひ、我が大地で採れるものを愛してください。石塚左玄という食養生は、自分の住んでいる所のものを食べれば元気で長生きができると言いました。仏教用語にも身土不二、自



分の体と住んでいる所は二つのものではないよという教えがありますね。

最後にご飯を完成させましょう。おかずはお漬物。それからしいたけ、小魚をさっきの昆布で炊きました。豆腐の味噌漬け。味噌汁はおいしい味噌を好きなだけ入れ、麴やとろろ昆布、

鮭節を入れてお湯を注いで混ぜればいいだけ。これで御膳の出来上がりでございます。こんなふうにしたら料理はすごく楽だと思いませんか。

マメに楽しみながら作りましょう。自分の体を生かすためには手作りしかありません。

北海道の本当のいい食材を手に入れて、自分の命をつなぐ。皆さんご自身を自分で輝かせることが神の望みです。自分が輝いて生きると、それが皆のため



になると私は信じています。どうぞ皆さんがこれから健やかに、お元気で夢を持って過ごされますよう、そしてこの北海道が未来永劫この緑のまま引き継がれますようにお祈りしております。有難うございました。

奇跡のリンゴが教えてくれたことは？

百姓が地球を救う

一歩前に踏み出そう

株式会社木村興農社代表 木村 秋則氏

今、北海道が熱いです。農業にける気持ち特別熱い。私は自然栽培という農業を各地に普及して歩いていま

れば、この自然栽培はこれから凄く考えなければならない栽培方法ではないかと思っています。

す。2、3年前から農協が中心となつて、組合員を守る為にはこの栽培しかないという考えが出てきました。自然栽培とは何か。肥料も農薬も除草剤も使わない栽培方法です。最初の1、2年は土を変えていくまでの苦労があります。でもそれを超えてからは年々、肥料を施した時よりも収量が上がっている地区が出てきています。それに環境問題。肥料、農薬、除草剤などが川に浸透して海まで流れ、貝や魚が取れなくなってきた。そういうことも考

これまで様々な革命がありました。まず肥料、農薬、除草剤の革命です。

これによって世界中の人たちが食に潤いを得ました。2番目は種を操作して遺伝子を組み換えし、より効率のよい農業形態を目指したことです。これは今、大きな社会問題になっています。そして第3の革命が自然栽培です。こんな簡単な栽培はありません。まず自分が植える野菜の原種はどこかを考える。例えばトマトは雨の極めて降らないインカ帝国の周辺だった。水を与え

木村 秋則

株式会社木村興農社 代表



1949年、青森県中津軽郡岩木町(現在は弘前市)生まれ。青森県立弘前実業高等学校卒。20歳代前半より農業を始めた。使用している農薬で家族に被害が出始め、徐々に農薬を減らし堆肥を使用する減農薬・有機栽培を始める。その後、完全無農薬・無肥料の栽培を始め、10年近い無収穫時期を経験した。不可能と言われていた、無農薬・無肥料・無除草剤によるリンゴ栽培を完全に成功。「奇跡のリンゴ」と言われるようになり、全ての農作物における自然栽培を実践している。現在も農作業の傍ら、国内外で自然栽培の農業指導や講演を精力的に行っている。NHK「プロフェッショナル仕事の流儀」出演を皮切りに、書籍「奇跡のリンゴ」(幻冬舎)が出版されベストセラーとなり、世の中で大反響を巻き起こす。

「料理と健康づくり、自然栽培と環境問題を考える」



なければいいのです。その作物が水を求めているか、いないか、中間か。それから畑にも高いところ低いところがあります。乾燥を好む野菜を低地に植えて水を欲しがる野菜を高地に植えている農家があまりにも多い。そして病気になる、生育が悪い。肥料が足りないからだという考えに移っていく。肥料を与えなければという常識を少し忘れて、作物が好む条件を作ってやれば生産者も驚くような生育を見せてくれるのです。

私の栽培法を本格的にやりたいと思

ったらず自分の畑の土を良くすることです。大切なのは土の中の温度です。肥料・農薬あるいは未熟堆肥や除草剤を使っていると、土の中のバクテリアたちの活動が弱まって土の温度が下がり、植物の根が思うように活躍できない状況になります。それを土の上から見て、生育が悪いから肥料をもっと入れなければ、という判断をしているのです。山の土は50センチ掘っても地表と底との温度差は1度あるか無いからです。ところが畑を計ると10度近くの温度差があります。

仁木町では私に賛同し

てくださる大勢の人たちが自然栽培に挑戦しています。十勝ヒルズでも帯広塾、札幌でも奥村塾が開かれました。大勢の人がこの栽培に注目して集まるようになってきたことが凄く嬉しいな思っております。明日の北海道に希望が持てると思います。

今、世界中で砂漠化が起きています。その砂漠は人が作ったのです。生

産を求めるために肥料・農薬・除草剤をつぎ込んだ結果、砂漠という形で答えが出たわけです。そして生育が悪い、病気だと土を消毒する。一握りの土に世界中に住んでいる人口以上のバクテリアたちが生きています。その活動があつてこそ生産できるのに、消毒し、殺して作物の病気を退治する。そんな生産が良いわけがありません。収穫期が来たら全部腐っているわけです。こんな農法で日本の食を守れますか？

日本は世界で最も農薬と添加物を使用しています。作物が使う肥料分は施した量のわずか10%~15%です。残った肥料はどこへ行くのか。実は、施した量の半分はガス化しているのです。08年にアメリカ大気圏局が、オゾン層の破壊がどんどん進行して地球の気候が非常に不安定になっていると発表しました。その真犯人は生産の為に使った肥料、未熟堆肥から出るガスです。農家の人たちは自分たちが使った肥料で起きたこの異常気象に悩んでいるのです。

次に有機農法。皆さん、良いと思つていらっしゃるでしょう。ところが一般栽培・自然栽培・JAS有機を同条件で比較実験してみますと、有機が一

番早くカビが生えるのです。これで安全だと思いますか。そして肥料・農薬・除草剤を使っている一般栽培。これは黄ばんで匂いが臭くて鼻を近づけられるものではありません。私が提唱する農法のお米は1ヶ月おいても何も変化がありません。皆さんも、自分の家のお米をコップに一握り入れて、水を入れラップに穴を開けて置いてみてください。そうすると食べているお米の本来の姿が出てきます。

また、北海道はジャガイモの大産地です。一般家庭で栽培の時は種芋を半分に分けて植えていますね。私は切り口を上にして植える方法を教えて歩いています。そうすると種芋の下に芋がつく。土寄せがいりません。ぜひ試してみてください。今これヨーロッパでブレイクしています。

私の農法は肥料、堆肥をやらない。代わりに豆の根粒を利用してします。根粒は肥料以上の働きがあります。作物の脇に大豆を植える。ただこれだけです。それと麦。麦を植えて豆を植えて、その間に野菜を植えてください。麦は今まで使ってきた肥料・農薬・除草剤を吸収してくれます。麦は刈り取ったら畑の隅っこに置けばいいのです。



豆は食べればいいのです。

肥料を与えないで収穫すると土の栄養分がなくなってしまう。だれでもそう思います。しかし実は、肥料をやらないと作物の根は逆に生育しやすくなるのです。肥料をやった稲の根は栄養がそこにあるから活躍しなくてもいいわけです。だから肥料をやった稲は簡単に抜けますが、やらない稲は根が多くて一人では抜くことができないほどです。除草も、除草剤を使わず古い田植え機を利用してチェーンを引っ張って歩くという、極めて簡単な除草方法を考案しました。全国的に普及し始め



ております。

少しずつ今、一般市場に肥料・農薬などを何も使わない自然栽培の梨・桃・葡萄が出てきています。北海道のこの恵まれた大地でも早くやるべきではないかな、そう思います。いろいろな取り組みも始まっています。

あり余る家畜糞尿。十勝清水農協ではこれを完熟化して再資源として利用する取り組みをしています。堆肥を必要とする方はこういう堆肥を使えば良いと思います。ただ、無理して堆肥を使う必要はありません。土は自分たちが足りない分を補う働きを持っています。

「料理と健康づくり、自然栽培と環境問題を考える」

す。何も使わなくても出来るということとをまず頭に入れてもらいたいと思います。音更町のアース技研では、16ヶ月蓄舎からうんちを出さないで堆肥化しました。独自の餌に混合する資材を使って、うんちが発酵堆肥化しやすい形で出てくるのです。蠅の卵もいません。このように皆さんも身近なものから変えていくことはできるのではないかと思います。

最後にミツバチ。アインシュタインは亡くなる直前に、ミツバチがいなくなったら人間に大きな変化が起きると言いました。それが今、現実起きて



います。ミツバチが突然いなくなってきた。花の受粉が思うようにならなくなり、不作が続いています。ミツバチを追いやったのは一体何だろう。これはこれからの食に大きな影響を与えると思います。

地球上からだんだん消えていくこの小動物たち。もう少し考えていこうじゃありませんか。冒頭で言ったように、畑で使われる肥料が地下水として流れ、海を汚しているために漁師が嘆いている。漁師と畑作りの人が一体となってこの北海道をきれいな大地にしてこそ、世界に誇れる農産物が生まれてくると思うのです。そして次の世代に、北海道は誰もが住める楽園だと言

えるように、ぜひ皆さんと力を合わせて残していきたい、そんな気持ちでお願いします。ぜひ皆さん、北海道で自然栽培をし、世界に輸出できる農産物を作りましょう。有難うございました。



〈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〉

NPO法人日本総合医学会理事長

岩崎 輝明氏

日本総合医学会北海道総支部総支部長

吉木 敬氏

星澤クッキングスタジオ星澤フードサービス主宰

星澤 幸子氏

株式会社木村興農社代表

木村 秋則氏

村松氏 まず今日の講演の感想からお聞きします。

漬けでした。天地のルールから外れているから病気になるんだと分かって、薬を全部燃やしました。それから41年間、風邪薬一つ飲んだことがない。人間は食べ物で出来ています。だから自然が恵んでくれる天地のルールに沿った食事をいただくのが道理に合ったことなのです。

吉木氏 星澤先生のお話は、適度なカロリー制限が健康寿命を延長するという私の考えとかなりの部分が重なっていると思いました。木村先生はお話をお聴きして、これから自然栽培を実践され、クリーンで豊かな北海道に変えてくださる方じゃないかなと思いました。

村松氏 木村さんは今の農業は肥料過多と思われませんか。

岩崎氏 お二人とも非常に整合性の取れたお話で、天地のルールが大事だなと実感しました。私はそのルールを分かったのは昭和45年です。家族全員が薬

木村氏 作物が必要としているのはごく一部です。それにも関わらずどんどん肥料をやって増収しようという欲が過

ぎて、作物の生育を逆に押さえているんじゃないのかなと思います。

村松氏 弘康

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。



「料理と健康づくり、自然栽培と環境問題を考える」

村松氏 星澤先生は腹7分目が一番いいとおっしゃいましたね。人間も作物も同じということでしょうか。

星澤氏 少なかったら一生懸命吸収しようという力が働きますし、余分だったらだんだん機能が低下していく事が似ていると思います。

村松氏 吉木先生、人間もカロリーを摂り過ぎると短命になる、という研究が最近明らかになったようですが。

吉木氏 30%程度のカロリー制限で、マウス・ラットの寿命は大体50%伸びます。癌のリスクが下がり、神経変性疾患や心臓血管系疾患が減る、自己免疫病やⅡ型糖尿病が起らないことは動物実験ではつきりしています。09年に、ウイスコンシン大学が、20年間サルの節食制限をした結果を発表しました。比較的自由に食べさせたサルは老化しましたが、30%のカロリー制限したサルは毛もふさふさで寿命も伸びました。今年アメリカの国立加齢研究所NIAでも同じような実験成績を出しました。NIAでは対照群にもある程度のカロリー制限をした。その結果、必ずしも寿命に差はないという成績が出ていま

す。自由奔放に食べていると寿命も縮むし、病気にもなりやすい。ある程度体重を気にしながらだと、寿命そのものには影響は出ないけれども、カロリー制限したグループは血中コレステロールが下がり、癌発生率低下、老化関連の病気の発生が遅れるという成績で

吉木 敬

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

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。



すので、健康寿命についてはやはりカロリー制限は大変重要ということです。カロリー制限をすると長寿遺伝子サーチュインが活発化することも分かってきました。この遺伝子には細胞の修復促進、活性酸素の除去、抗がん作用、糖尿病予防など多くの抗老化作用があります。一方、今年の東京都健康長寿医療センター研究所からBMI(体重指数)が20以下の比較的痩せた高齢者は早く死ぬ傾向がある事が発表されました。異論もあるかと思いますが、高齢者こそ時には肉を食べてBMIを20以上に保つこともお勧めしたいと思います。まとめますと、適度なカロリー制限は長寿遺伝子やその他の経路の活性化を介して、健康寿命を明らかに延長する。日本食の伝統である玄米、野菜、納豆などの発酵食は、適度のカロリー制限という観点からも非常に理にかなった食事だと言えます。

村松氏 日本は食品添加物があふれているという話がありましたが、無添加のものを選択して食生活を再構成するというのは大変難しいですね。

星澤氏 私はとりあえず玄米を炊いて食べて、出かける時も必ず玄米をにぎっ

ていきます。命を存続させるためには、面倒くさらずある程度そこに時間をかけなきゃいけないと思います。

村松氏 木村さん、農薬や化学肥料を使った野菜には、見た目ではつきり分かる変化がおきますか？

木村氏 おきます。例えば、この建物の脇にある桜の木の葉っぱを見てください。左右対称に葉脈が付いています。根が正常だから葉っぱの葉脈も正常になる。肥料を施すと片方に何本も出たりと、偏りが起きてきます。

村松氏 会場からも質問が寄せられています。米や果物の腐敗実験で自然栽培のものは枯れ、慣行栽培のものは腐敗する。でも腐敗するということは微生物が食べやすいということで、それなりの意味、効果があるのではないかとの内容です。

木村氏 山から取ってきたきのこは、やがて萎れて枯れていきます。ところが人間が培養したきのこは、置いておくとカビが生えてきませんか。同じ食べるのであれば腐らないものを食べたらよいのではないかと思います。病気の

発生をみてもそうでしょう。日本は世界でも癌の死亡率が高いです。毎日食べている食をぜひ考えてもらいたいですね。

村松氏 星澤先生への質問です。料理にガスを使用するのはよいのでしょうか。

星澤氏 なるべく天然に近いもののほうがより効果的だそうです。炭・薪・ガスという順番でしょうか。

村松氏 岩崎さんへ。葉づけという日本の現状から、どうやったら脱することができるでしょうか。

岩崎氏 自然の力を利用することですね。

人間の体も自然の一部です。太陽や空気、母なる大地の恵みも含めた食べ物が人間の血液を作り、60兆個の細胞を養っているのですから。食べ物を薬とすればいいんですよ。そうしたら薬から脱却できる。血圧が高い、糖尿病だ、それで薬を飲んだら食事の間違いがそのまま増幅されてしまうわけです。食事を改善し、運動や笑いを取り入れて精神の安定を図れば、ちゃんと慢性病は改善していきます。自然治癒力こそ健康の王道です。大自然の法則に原

岩崎 輝明

一般財団法人 食と健康財団 理事長
NPO法人日本総合医学会 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。2012年玄米酵素グループ代表取締役会長に就任。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に就任。著書に「食事道のすすめ」（毎日新聞刊）など多数。



点を置く。それは道です。食事には食事の道があるのです。私はそれを「食事道」として提唱しています。

村松氏 木村さんは北海道の自然栽培の可能性についてどうお考えですか。

木村氏 私は北海道こそが今、ルネサン

「料理と健康づくり、自然栽培と環境問題を考える」

ス、転換期の時期じゃないかと考えております。日本の食のほとんどを生産するこの北海道が変わっていくべきです。そして、いつでもどこでも誰でも買えるような最高の品質のものを世界に向かって発信できるようにもなってもらいたい。「世界に誇るべき食は北海道にあるんだ」という世界の中の北海道を私は夢見ております。

村松氏 星澤先生は自然栽培の野菜を調理にお使いになっていると思うのですが、その感想も含めてまとめをお願いします。

星澤氏 弟に作ってもらった無農薬野菜は一年経っても食べられます。芽が出ないんですね。自分が死ぬ、駄目になる時に子孫を残そうと芽が出るのです。だから強い野菜は芽が出ない。私は、自分が料理してみても、煮えやすい、力がある、元気な感じがする、匂いがいものを食べていけば元気になれるだろうと思っています。いいものにちよっとだけ手をかけることによって、素晴らしい味になってくる。なるべく手作りにしてください。難しいことをする必要はありません。手作りするしか自分を健康に保つ方法はないのです。

村松氏 ありがとうございます。吉木先生、岩崎さん、総括的な感想をお願いします。

吉木氏 未病を防ぐということとで自分にできることは、新鮮で安全な食材を使って自分で料理する事が大切です。お酒も肉も程ほどに、ということですね。後はもつとサイエンスベースではつきりさせなきゃ駄目なことがいっぱいあると思います。

岩崎氏 免疫が低下したり、自律神経やホルモンのバランス内分泌がおかしくなるのは、毎日の生活習慣がおかしいからです。原因は我々が作っているんです。食事と生活習慣を改め、適度な運動を取り入れていけば、ちゃんと自然治癒力で病気は治っていくものです。予防もできます。家庭の台所は薬局です。自分で自分の健康を自立して、医療費を今の10分の1くらいにした

ら日本の国は甦ります。

村松氏 今日はいくつかの有益なご助言をいただけたと思います。長時間ありがとうございました。

