

世界の哲人が語る 医学のDR.浅香と料理のDR.三國 あなたの健康と美味・食育へのあくなき挑戦

平成26年 **9月28日(日)** **会場 かでる2・7**
札幌市中央区北2条西7丁目 TEL011-204-5100

開場 13:00 開会 13:30 閉会 16:30

司会 池上 公介氏
池上学園 理事長

第1部 講演

座長

吉木 敬氏 (医学博士)

日本総合医学会北海道総支部長・
北海道大学医学部名誉教授



講師 **浅香 正博氏**
(医学博士)

北海道大学医学部 元病院長
北海道大学大学院医学研究科がん予
防内科学講座特任教授

慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの
病気が疑われます。
ピロリ菌に感染していることが
多いのです。

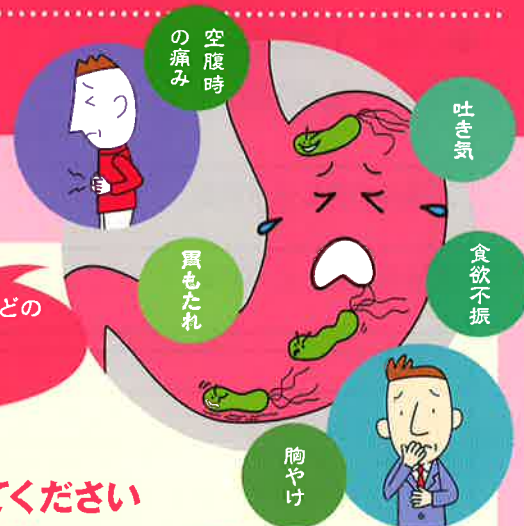
浅香先生 教えてください

胃がんは予防できる

病気になっているというのですが
どのようなことをしたらいいですか

ピロリ菌の研究で「マーシャル・アンド・ウォーレン・メダル」を日本人で初めて受賞
(ピロリ菌を発見したノーベル賞受賞者の2名の名前を記念した権威ある賞)

●世界一長寿国日本、ガンで30万人が死亡(肺、胃、大腸、肝臓、すい臓)。●男性の2人に1人、
女性の3人に1人ががん。●胃がんの原因の95%以上はピロリ菌によるものです。●2020年
東京オリンピックが楽しみです。その頃、胃がんはピロリ菌除菌の保険適用で半減します。



第2部 講演



講師 **三國 清三氏**

オテル・ドゥ・ミクニ オーナーシェフ
厚生労働省より、卓越した技能を持つ
「現代の名工」を受賞。

からだのなかからきれいになる ミクニごはん

日本人の食生活・食環境とミクニ流食育

加工食品ばかりで、こどもの味覚はどうなってしまうのか

フランスの食文化への功績が認められフランソワ・ラブレー大学にて名誉博士号授与、
フランス共和国農事功労章オフィシェ受賞 北海道アイヌ食文化大使・北海道観光大使

●高倉健主演の映画「STATION」のロケ地、北海道増毛町出身。父は海へ、母は畑に。梅干し弁
当と裏の畑の青臭いようなトマト、海岸で拾ったホヤ、それが三國の原点だ。●帝国ホテルの
鍋洗いからスイス・フランスで武者修業。今日、世界の三國と呼ばれている。●日本人三國の
フランス料理を。冒険と挑戦。●家庭料理から病院食まで一健体康心。

入場券 **1,000円**(税込)

懇親会

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、是非ご出席ください

時間/17:00~18:30 会費/5,000円(振込み) ※詳しくはウラ面をご覧ください。

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

世界の哲人が語る あなたの健康と美味・食育への あくなき挑戦

日本総合医学会第8回北海道大会（一般財団法人食と健康財団後援事業）が2014年9月28日に札幌市のかでる2・7で開催されました。会場には満員の500名が参加しました。ガンの予防や未来ある子供たちへの食育についての講演に、参加者のみなさんは、熱心に耳を傾けていました。ピロリ菌の研究で権威ある賞を日本人で初めて受賞した浅香正博氏の講演とフランス料理シェフの三國清三氏の講演の模様をお伝えします。



開会挨拶をする村松弘康副支部長



座長をつとめた吉木敬支部長



司会の池上学園理事長池上公介氏



「あなたの健康と美味・食育へのあくなき挑戦」

第1部 講演

浅香先生教えてください

胃がんは予防できる病気になっ
ているというのですが
どのようなことをしたらいいですか

北海道大学大学院医学研究科がん予防内科学講座特任教授 浅香 正博氏

池上氏 日本総合医学会北海道総支部
副支部長の村松弘康による開会のご挨拶を申し上げます。

村松 1954年に石塚左玄という医
者が、伝統的和食によって病気を治す
ことが可能であると、食養・食育を提
唱しました。日本総合医学会は、その
提唱に基づいた活動を全国で展開して
おります。北海道支部では、健康に良
い本物の食の確保と、北海道の食育の
推進を二つの柱として取り組んでいま
す。今日はお二人の講師から、健康に
ついて学び、生活に役立てていただき
たいと思います。そしてぜひこの機会
に日本総合医学会に入会していただい
ければと思っております。

浅香氏 がんは100%の予防はでき
ません。予防できるがんはしつかり予
防し、予防できないがんはかかる年齢
を少しでも遅らせようというのが今日
の講演の趣旨でございます。

高齢化とがんの関係

日本における死亡原因の推移を見る
と、三大死因である脳血管障害・心疾
患は全体に減ってきており、逆に上昇
を続けているのが悪性新生物、がんで
す。がんは老化現象の一つです。長生
きをするほどがんになりやすくなりま
す。日本は1999年に世界で一番長
生きになって平均年齢も80歳を超える
ようになりました。この時になって初
めてがんの問題が出てきたのです。要



浅香 正博 (あさか・まさひろ)

北海道大学大学院医学研究科がん予防内科学講座特任教授

1972年北海道大学医学部卒業。
1994-2011年、北海道大学大学院医学研究科消化器内科教授、
2007-2010年北海道大学病院長、
2011年より北海道大学大学院医学研究科がん予防内科特任教授。
2009年、高松宮妃癌研究基金学術賞、朝日がん大賞。
2011年、日本医師会医学賞。
2013年、Marshall & Warren Medal (欧州ヘリコバクター会
議)を受賞。

日本における死亡原因の推移



1. 悪性新生物（癌）が第一の原因となっており、増加しつづける。
2. 3大死因である癌、心疾患、脳血管障害で、60%以上を占める。

するに我々日本人は世界で最も長寿になったからがんが増えてきたというわけです。事実、がんは男女とも60歳代から増加し、高齢になるほど発生率が高くなっています。特に胃がんや大腸がんは発生率のピークが遅く85歳以降となっています。WHO（世界保健機関）からは平均寿命と癌の発生のピークが一致するとの報告も出されています。

がんは、一個のがん細胞ができてから30回以上も分裂を繰り返して初めて検出可能な大きさになります。早期がんになるまでに大体10年くらいかかっているのです。がんは本質的には遺伝

子の異常です。人の体は約60兆個もの細胞からなっていて、そのうち毎日1%が死ぬと仮定されています。つまり毎日約6千億個の細胞が死に、それを新たな細胞分裂によって補充しているのです。その際にDNAを完璧にコピーしなければならいのですが、まれにコピーミス、つまり突然変異が生じ、それががんになっていくのです。コピーミスを起こしやすくする要因がタバコ、アルコール、感染症、そして老化です。

生活由来のガンと 感染症由来のガン

遺伝子の異常と言うと遺伝病と間違われやすいのですが、遺伝的なガンというのは非常に少なく、全体の5%以下です。ほとんどのがんは生まれ落ちた後の環境によって出来ます。つまり環境要因を変えることで、ある程度がんを防ぐことができるわけです。がんを原因別に分類すると、全体の7割くらいを占めているのが生活習慣由来によるがんです。喫煙、アルコール、食事、肥満などが原因です。これに属するがんは大腸がん、乳がん、食道がん、肺がん、膀胱がん、腎臓がんです。そしてもう一つ重要な要素が、感染

症由来のガンです。以前は感染症に基づくがんはほとんど注目されていませんでした。しかし2012年に出された癌対策基本計画の中で、日本は感染症に基づくがんが非常に多く、これを積極的に予防していくべきだというのが初めて述べられました。肝炎ウイルスから出来る肝細胞がん、ピロリ菌から出来る胃がん、パピローマウイルスから出来る子宮頸がんなどが感染症由来のガンです。

がんの予防というと日本ではまず検診と言いますが、それはあくまでも二次予防です。本来のがん予防とは一次予防、がんの原因を無くすことによつてがんを予防するという根本的治療法のことであるべきです。生活由来のがんについては禁煙など、生活習慣の改善が根本的治療になります。ですが、これを実践するのは結構難しい。一方の感染由来のガンは感染源を遮断することで、こちらはわりと簡単に実行できます。まとめますと、原因が分かっているがんは、生活習慣の改善でその原因をなくす一次予防が一番。原因がない場合には、早期発見、早期治療を目的とする検診主体の二次予防を組み合わせていくのが正しいがん予防であると思います。

「あなたの健康と美味・食育へのあくなき挑戦」

生活習慣でがん予防

生活習慣由来のがんの代表が喫煙です。タバコにはおよそ60種類の発がん物質が含まれており、がんの単一で最大の原因は喫煙であるとWHOは断定しています。がん全体の25%が喫煙と関係があると言われており、特に男性の肺がんは70%が喫煙が原因とされています。肺がんは昔はほとんど見られませんでした。しかしタバコの消費量が増え始めた頃から20年、30年遅れて肺がん死亡者が増えてきたことで、両者の因果関係が明白になったのです。

肺がんのほかに喫煙と関連があるとされているのは口腔がん、食道がん、胃がん、大腸がん、肝がん、膵臓がん、子宮がん、膀胱がん、腎臓がん、白血病です。受動喫煙も問題です。ご主人が非喫煙の女性のがん発症率を1とすると、20本以上吸っている人の妻の発症率は2・2倍にもなるという衝撃的なデータがあります。

禁煙しても、体が完全に喫煙前の状態に戻るには20年以上かかりますし、禁断症状も出ます。ですから若い時から吸わないことが一番なのです。北海道は女性の喫煙者が日本一。男性は青森に次いで二番です。だから北海道は

がんが多いんです。どうしたらがんを減らせるか、北海道庁もいろいろ言っていますが、簡単です。タバコ対策をしっかりやることです。

次にアルコール。一日日本酒2合未満の場合にはがんの発生と全く関係なく、3合以上

になるとタバコとほぼ同じ発症率になります。酒は少なければ百薬の長、飲みすぎると発がん物質です。数年前にWHOは、明らかに発がん物質としてアルコールを指定し、口腔がん、食道がん、大腸がん、肝がん、乳がんに関わりがあると打ち出しました。飲むとすぐに赤くなる人はアル

コール脱水素酵素の働きが悪いので、少量の飲酒でもがんが発生しやすく注意が必要です。どの酒を飲むのがいいですかとよく聞かれるのですが、種類ではなく、量が問題です。23グラム以上になると発がん性が出てきま



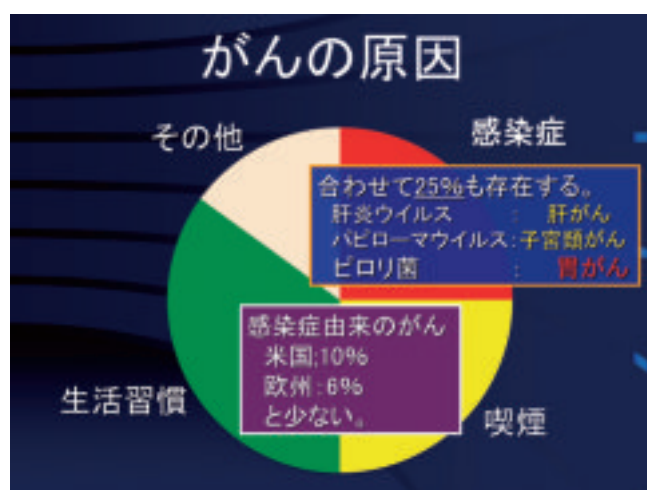
す。大体ビール大瓶1本、日本酒1合、ウイスキーダブル、ワインはグラス2杯くらいにとどめましょう。

三つ目の肥満。日本人は肥満が少なく、それが原因のがんは非常に少ないです。しかし糖尿病人口は肥満大国のアメリカとほぼ変わりません。その原因は、日本人のインシュリン分泌が欧米人の半分しかないので。軽度の肥満でも疾病が合併しやすい民族なのです。それから今、運動不足とがんの関係が非常に注目されています。運動は肥満の予防に重要とされていますが、それよりも、運動は単独でがんを予防できるということのほうが重要なポイントです。運動量や期間を増やすことで40%の大腸がんを抑制することができるとも分かっています。週に一回、30分から60分くらいのやや激しい運動をしましょう。

まとめると、生活習慣由来のがんを予防するには、適度な運動をしながら食生活に気をつける。タバコはやめる。アルコールは程々に、ということになります。

がんとピロリ菌の関係

最後に私の専攻の胃がんの話をしてします。胃がんは感染症由来のがんです。



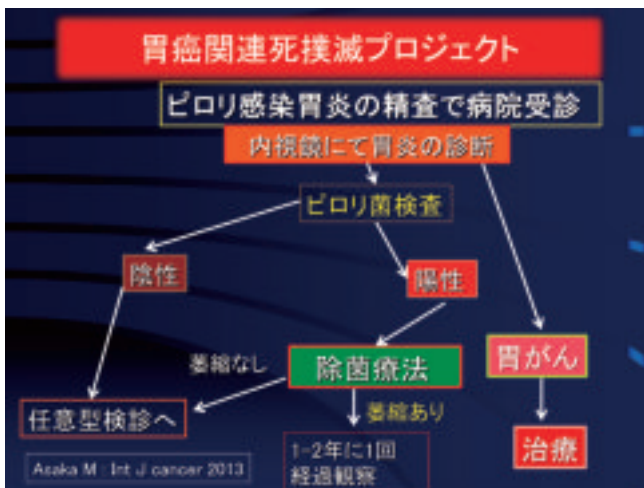
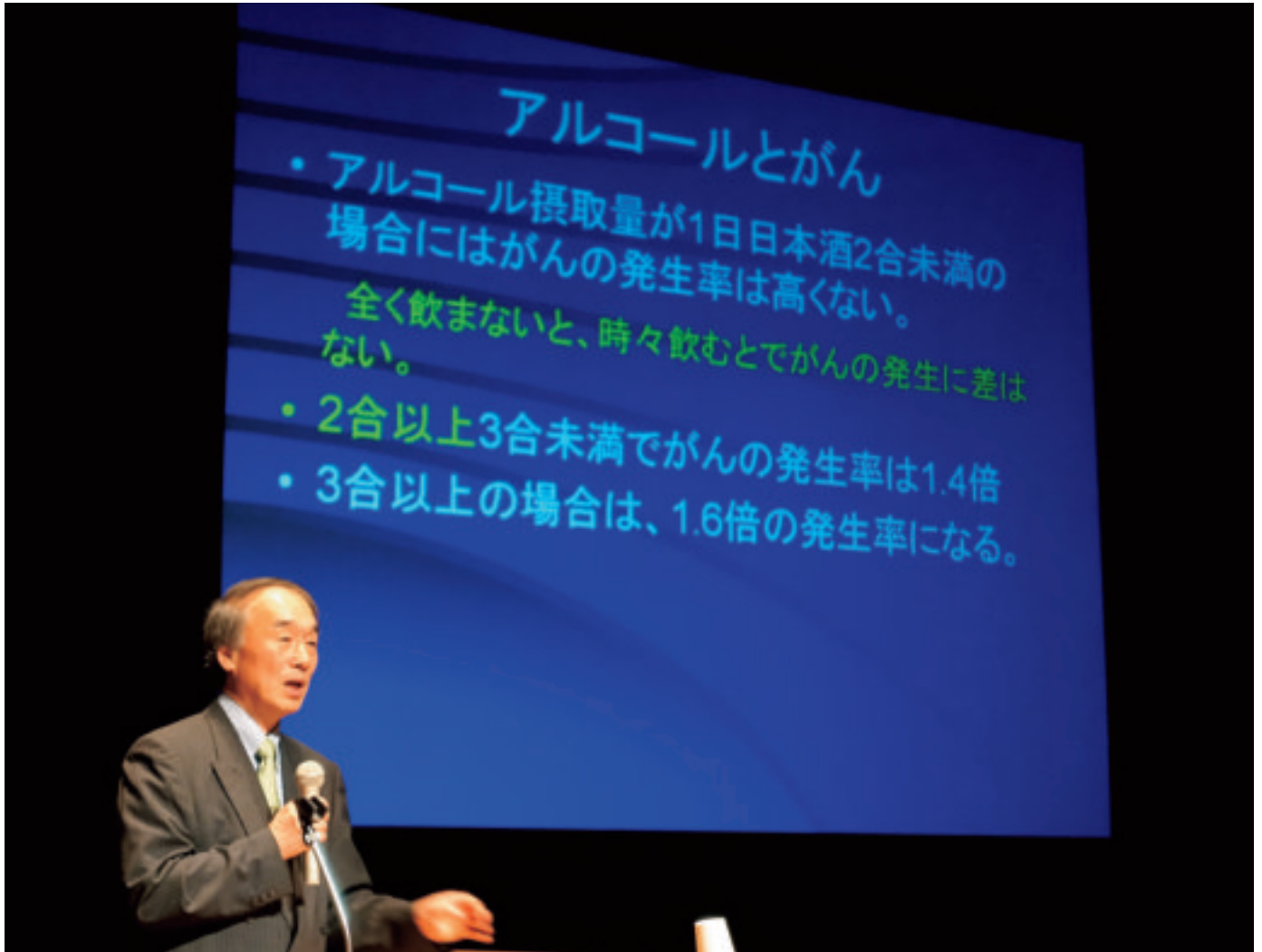
これは食事の見直しなどは関係なく、感染症を潰すことに全力を上げる必要があります。胃がんの新常識として、このたびWHOもはっきりと胃がんの大半はピロリ菌による感染症だと認めました。日本人の胃がんの97・8%はピロリ菌由来ということが判明しています。ピロリ菌は3歳くらいまでに感染し、感染すると100%慢性胃炎が起きてきます。そのうち8割くらいが萎縮性胃炎に移行して酸が十分にでなくなり、それから分化型胃がんが出てくるのです。それ以外にも胃十二指腸潰瘍、マルトリンパ腫、機能性胃腸症ポリープ、血液の難病である特発性血

小板減少性紫斑病、若い人に多いスクリス胃がんが起ることも分かってきました。

ピロリ菌を除菌すると、それらが全部抑制できるわけです。日本では世界に先駆けて、除菌が保険で通るようになりました。ピロリ菌を消したら慢性胃炎はすぐ治ってしまうし、治りにくい萎縮性胃炎も多少年月はかかりますが8割が改善しています。40代までは除菌で90%以上の胃がん減少効果があるのです。

日本の胃がんの診断技術・治療技術は世界ナンバーワンです。5年生存率も日本は60%、他国はだいたい10~20%の間です。日本が圧倒的にいいのです。何故かと言うと、日本では早期胃がんの率が60%を超えているのに対し、欧米などその他の諸国では10%以下だからです。つまり日本は、症状が出る前に受診してくれている人が多く多いということです。早期胃がんでは、それを内視鏡で治療できるということで日本の胃がんの生存率がこんなに高いわけです。ですから胃がんの診療に関しては、日本が世界のモデルになるべきなのです。

「あなたの健康と美味・食育へのあくなき挑戦」

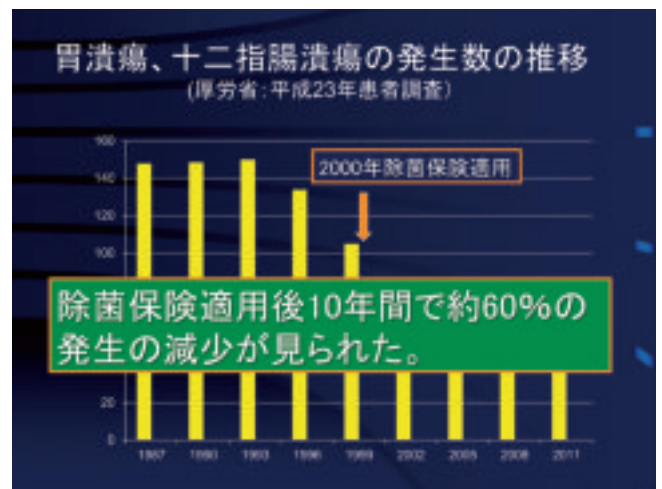


保険も通るようになりましたし、これは本当に画期的なことでしたので、私は胃がん撲滅プロジェクトを学会で発表しました。ご両親、祖父母に胃がんがあった場合は危険因子がありますから、必ず受診して内視鏡検査を受けてください。それが全部保険でできるのは日本だけです。早期胃がんは症状が無いからです。この検診で凄く見つかっています。そしてピロリ菌が陽性だったら除菌療法して、胃に萎縮があった場合には1年に1回経過観察しましょう。萎縮がなかったり、ピロリ

早目の受診でがん撲滅

菌がマイナスだったら、その後は人間ドックで4、5年に1回くらいチェックするというように、自分の責任で管理してもらえればいいと思っています。

除菌プラス内視鏡による経過観察。
この2つを組み合わせることで、胃がんが日本から撲滅される。胃がんで亡くならない時代がもう来ている訳です。今日、講演を聴かれた方は是非とも自分の胃については自分で責任を持って調べていただきたいと思います。ピロリ菌を除菌すれば胃潰瘍、十二指腸潰瘍にもなりませんから、十二指腸潰瘍は20年後には日本から姿を消



します。ですので、この胃がん撲滅計画が進んでいけば2020年の東京オリンピックの年には胃がんが50%減るとWHOで発表してきました。しかし、これはすべて皆さん方の心がけ次

第です。みんなが受診して自分の胃の中を調べてくれると、こういう結果が出てくるぞということでもあります。がんのリスクは、肥満などでは1・5倍、喫煙では4倍に高まりますが、



「あなたの健康と美味・食育へのあくなき挑戦」

ピロリ菌感染だとそれが10倍にもなり非常に高いということだけは覚えておいていただきたいと思います。つい数日前、私が去年参加したWHOからレポートが公表されました。その中の見解で、世界の胃がんの90%はピロリ菌が原因である、除菌によってそれを30〜40%抑制することが証明された、日本では対策の軸足をバリウム検診からピロリ菌除菌に移して、2013年に慢性胃炎患者のピロリ菌除菌に世界で初めて医療保険を適用したとは書き書いてくれました。

最後に、がんで亡くならないためのまとめです。がんの原因は生活習慣由来と感染症由来に大別されます。生活習慣由来の予防で重要なのは禁煙とアルコール摂取量の適正化、肥満になりすぎないように心がけて定期的な運動を行うこと。感染症由来のがんはその原因を取り除くことが最も重要であるということ。特に胃がんの予防はピロリ菌の除菌によって最も早く実現可能と思われるということをお伝えし、講演を終わらせていただきます。ありがとうございます。

講演の最後に、会場から様々な質問が寄せられました

池上氏 質問コーナーです。座長の北海道総支部長である吉木敬先生にお願いします。

吉木氏 高齢の方からです。2回除菌を受けましたが、除菌できなかったそうです。

浅香氏 以前は除菌率は90%を超えていたのですが、今は抗生剤を多く使っているの75〜80%くらいに下がってきました。三次除菌はまだ十分普及していませんので、ご希望の場合は大学病院に相談して下さい。ただ高齢者の場合は、2回除菌されたのだったらピロリ菌は減っていますから、定期的に内視鏡を1年に1回ずつでもいいかと思っています。

吉木氏 赤ちゃんに口移しで食べさせたらうつりますか。

浅香氏 ピロリ菌は3歳までに経口感染でうつりますので、赤ちゃんに口移しはしないでください。ただ、今の20代30代のお母さん方のピロリ菌の感染率は2割前後だと思います。私の年代だと80%を超えています。

吉木氏 今は多くの抗生物質を使って

いますが、耐性菌の出現はあるのですか。

浅香氏 あります。ただこれは別の薬に変えることで克服できますし、保険のきく良い薬も出てきます。そういった面でも日本は常に世界の最先端を走っていると思います。

吉木氏 ピロリ菌を抑制するような食べ物がありますか。

浅香氏 あらゆるサプリメント、ヨーグルトでも消すことはできません。菌量を減らすことはできます。食品に頼るよりは一次と二次除菌をしっかりやれば95%、それに三次を加えれば98%〜99%まで除菌できますから、まずは薬でやっていた方がいいと思います。

吉木氏 タバコとお酒はダメなのですね。

浅香氏 お酒は2合であれば問題ありませんし、2合以上飲んでも2、3日休肝日を作ればそれだけでもいいでしょう。連日飲むのはやめてください。

吉木氏 大変参考になりました。ありがとうございます。

からだのなかからきれいになるミクニごはん

日本人の食生活・食環境とミクニ流食育

—— 加工食品ばかりで、こどもの味覚はどうなってしまうのか ——

オテル・ドゥ・ミクニ オーナーシェフ 三國清三氏

三國氏 食べるということはフランス人的に言うと「食うために生きるか、生きるために食うか」というくらい大切な人生最大の喜びであります。

和食を世界遺産に

一昨年、フランスのフアンソワブレー大学が美食学という学位を作り、僕を含む4人が名誉博士号を授与されました。2011年には、ベルサイユ宮殿で晩餐会が開かれ、僕はそこで前菜を担当しました。その際にこの晩餐会がフランス料理が世界遺産に登録された記念ディナーだと聞きびっくりしました。フアンソワブレー大学が何十年もかけてフランス料理は美食学であるとロジカルなデータを取り、フラ

ンス料理を世界遺産に通したのです。

僕はフランス料理が世界遺産になるのであれば日本料理も絶対になるとピンとききました。ところが既に3年前に韓国が韓国料理を世界遺産に申請して内定を受けていたのです。これはまずいと焦りました。そこで、日本料理をアジアで一番最初に世界遺産に登録させなければ国益に影響が出ると、すぐに農水省に提起して申請を出しました。最初は日本料理で申請しましたが、途中で一汁三菜、ご飯・味噌汁・焼き魚・納豆・お新香が基本の和食に変え、念願どおりアジアで一番最初に和食が世界遺産に登録されたのです。重要なのはここからです。僕はフランスの三つ星のシェフにわざと、フラ

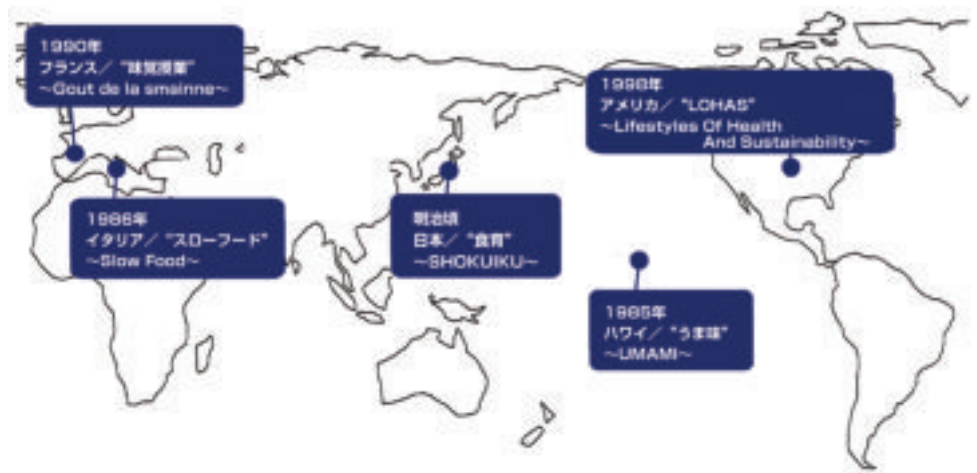


三國 清三 (みくに・きよみ)

1954年北海道増毛町生まれ。札幌グランドホテル、帝国ホテルにて修業。駐スイス日本大使館の料理長。フレディ・ジラルデ氏に師事。フランスの三つ星レストラン等で修業。1985年東京・四ツ谷に「オテル・ドゥ・ミクニ」オープン。世界各地でミクニ・フェスティバル開催。2000年九州・沖縄サミット福岡蔵相会合の総料理長。2013年フランス共和国大統領と安倍総理大臣による「日仏ワーキングランチ」総料理長。子供の食育活動や復興支援活動「子どもたちに笑顔を！」笑顔プロジェクトを継続。

「あなたの健康と美味・食育へのあくなき挑戦」

フランス料理が世界遺産になったんだって？と聞きました。そうしたら「フランス料理が世界遺産を取ったんじゃない。フランス人という民族にとって、フランス料理は文化であり伝承であり芸術であり、これがなくなったら我々の民族を証明するものが絶滅してしまうからだ」と言われたのです。世界遺



■ 食育 / 小学6年生の「KIDSシェフ」



出版：小学館

〈ねらい〉

- ① 21世紀をにう子どもたちに、
本当においしいものを食体験させ、
味覚の発達を促し、
同時に食への関心をもたせる。
- ② 自分たちが暮らしている地域には、
素晴らしい素材があることを知らせ、
地元の食文化・風土に誇りを持たせる。

産とは保護活動です。遺産を守っていく国民にとって、それがなければその国民の民族性が証明されないというものなのです。つまり、我々日本国民が和食を本当に自国の文化であり、伝承、継承であり、芸術だということを再認識することが一番大切なのです。これから外国の人が日本料理、和食は世界遺産になったんだ、と楽しみに来日します。彼らが日本の家庭を訪ねてきてそこでフレンチとか食べていたら、あれは嘘じゃないかと思われる訳ですよ。僕は、特に若い世代に一汁三菜の食事の大切さを見直させ、和食は

日本国民が愛してやまない、最も大切にしているものでそれを伝承していくことが大事なのだという意識を持たせようと、小学校で子供たちに味覚の授業、食育活動をしています。甘い、酸っぱい、しょっぱい、苦い。世界の料理はイタリアもフランスもこの4味なんです。僕は日本人ですからそこにうま味を入れて5味にして子供に教えています。

遡ってイタリアでは85年頃に、スローフードが始まりました。フランスのシェフたちも同年頃から小学校に出向いて甘い、酸っぱい、しょっぱい、苦いを教え始めました。何故85年なのか。実はこの頃から、ヨーロッパにファーストフードの店が始まったのです。イタリアでは、生ハムやチーズは熟成させるので、時間をかけて手作りします。それが早くて安くて簡単なコンビニやファーストフードの出現で売れなくなるとどんどん廃業になっちゃった。そこで、向こうがファーストでくるなら俺たちはスローで行こうぜとスローフードを旗揚げした訳です。マンマミリアという、週末には家族皆が集まってお袋の味を楽しむ自分たちの食文化を守るんだと立ち上がったのです。

同時にフランスの三つ星のシェフたちが小学校に出向き、4味を教えて子供たちの味覚を守る運動を起しました。12歳までに4味を教わっていない、教えられていない子供は成人した時に自分の子供を簡単に傷つけるようになる、彼らは言います。

だから三國も日本で味覚の教育をやれと言われたのがきっかけでした。イタリアはマンマミーアの国、フランスは食べるために生きるような国。その食の2大大国が立ち上がって僕を呼び込んだのです。99年のことでした。その頃からぼつぼつと日本でも親が我が子を、または子供が親を傷つけるような事件が起り始めました。これはやらなきゃということと2000年から始めたのです。

ひろがり始めた活動の輪

ところが全国のシェフに協力を呼びかけて、いざ小学校に申し入れたところ、みんなボーイコットです。ちょうどその頃、家庭科室を壊してコンピューター、パソコンを導入する時代になっていました。ようやくある女性の校長先生が受けてくれ、それをきっかけに、新聞で紹介されたりしました。その後、食育基本法案ができて全国にこ

の活動が広まっていきました。協力してくれるシェフも60名を超え、地域ぐるみでやっているうちに学校も変わりました。あれから10数年経ち、パソコン、コンピューターはそこそこいいと考えられるようになってきたので

す。部屋に閉じこもってゲームをやります。お腹がすいたら24時間やっているコンビニへ行く。そうして周囲と一切コミュニケーションを取らなくなるなど、子供たちにいろんな障害が出てきました。今はコンピューター室は小



「あなたの健康と美味・食育へのあくなき挑戦」



さくていい、家庭科室を大きくして学校の周りに畑を作って子供たちが自分たちで作物を育てる。そういうふうな学校も変わりつつあります。

一つの志を最低10年は続けること。12歳の子は10年やると22歳です。早い子はもう社会に出ていきます。僕の夢はそういう体験をした子供が社会に出て、彼らと一緒にまた

のではないかと思うのです。3代かかってずれたのであれば3代かけて直していけばいいんじゃないか。なので、子供の子供の時代までと考えて運動を続けております。

こういう活動をして、やがて彼らが結婚して子供を産み、その子供たちが大きくなってまた伝承していくようになることです。だから本来は、食育とかそういうものではなくった方がいいんです。食育をしなければいけないということが問題なのです。

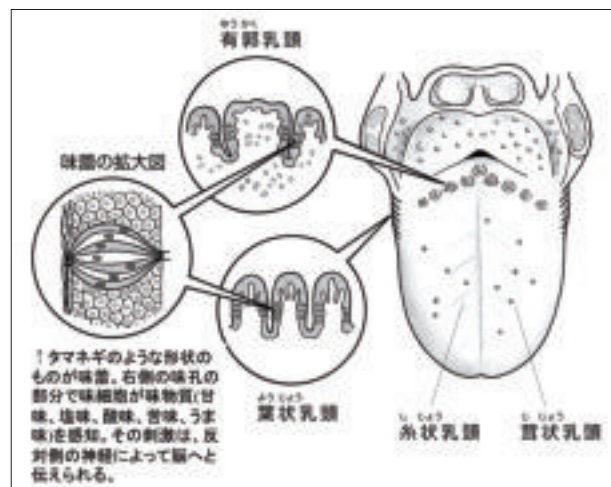
今アレルギーが凄く多いです。我々レストランも大変です。例えばアメリカなどに行くと一番最初に聞かれるのはアレルギーです。食は3代って言いますが、このアレルギーも戦後3代にわたって何か遺伝子なりDNAがずれて、その結果アレルギー反応を起こした

僕は北海道増毛で生まれました。本当に貧乏で、7人兄弟みんな中卒です。食べるものもなかったもので、海が風ぎると朝3時とか4時に親父と浜辺に魚などを拾いに行きました。そこには必ずホヤがいて、いつもそれを食べていました。ある時、声が聞こえたんですね、神の声が。おまえを貧乏にしたのはこのホヤを食わせるためだと。僕は、海のパイナップルと言われるホヤで、甘い・酸っぱい・しょっぱい・苦い・うま味を知って、味覚を訓練されていたのです。札幌に出てホテルに就職、50人コックさんがいましたが、僕が一番勘が早かった。志をもって18歳で東京の帝国ホテルへ。600人のコックがいました。僕が20歳になった時に、一番腕の良い料理人をスイスのジュネーブ大使館のコック長に推薦してくれ、ということで僕が選ばれたのです。全部ホヤのおかげだと思っています。

アメリカのスローフードであるロハスは、気軽にできるところからやろう

という生活スタイルです。新しいものじゃなくて古いもの、おいしいちゃん、おばあちゃんからのつながりなどを大切にしようという食育活動で、僕は一番大事なのはここだと思います。あまり堅苦しくなく、できるところ、手近なところ、自分の経済状況などに合わせて気軽に始めようというのがアメリカっぽい食育ですね。

さて、我が日本のうま味についてお話ししましょう。100年前に池田菊苗先生が昆布からグルタミン酸を発見しました。鰹節からイノシン酸を発見したのは小玉先生。生よりも干したらうま味が12倍になる椎茸。これらを発見



したのは全部日本人です。それが今昆布と鰹でだしをとり、干し椎茸でお吸い物、お味噌汁になっています。ですから我々日本人が、世界で最もうま味というものを感じ取れる民族なのです。このうま味という言葉はそのまま世界の共通用語になっております。世界のどこでも「うま味」で通じるのです。

自然の食べ物が健康な体を作る

私たちの舌には、味蕾（みらい）という味覚を感じる穴が開いています。

だいたい8歳ころから味蕾がどんどん増えていき、小学校6年生でこれが1万2千個になると言われています。この12歳が味蕾のピークで、中学になると今度は減っていくんです。菌も全部入れ替わるのが12歳で、脳が完成するのも12歳と言われています。実は食べることで甘味、酸味、塩味、苦味、うま味を味蕾がキャッチして、それが脳を刺激して動かしていたわけです。子供たちにその瞬間何ができるか、見る、聞く、嗅ぐ、触る、味わう。五感。感性がぱっと宿るんです。自分の

「あなたの健康と美味・食育へのあくなき挑戦」

心、気持ちが開く瞬間なんです。心、気持ちが開かないまま大人になったらどうなるでしょう。我が子を簡単に傷つけてしまいます。

我々の体って凄いですよ。自然のもの以外は吸収しないように出来ているのです。この味蕾は、例えばジャンクフードなど自然じゃないものが入ってくると、ぱっと閉じるんです。危険な物を摂取しないように、自分の生命を守ろうと勝手に閉じるのです。自然のものが入った時だけぱっと開いて吸収されて、それが血となり肉となり、子供たちの精神、五感を育てているのです。感性が豊かで、心も気持ちも体も健康な子供を自然の食べ物が作っていく。そういう大人が育っていったらその国は豊かになります。

ですからイタリアのスローフードを実践しているシェフや、フランスのシェフたちはこう言っています。「どんなに偉くなっても金持ちになっても親が子供を、子供が親を傷つけるような国は滅びてしまう」と。そんな国にしたいくないんだったらおまえもやれよと言われて僕も始めたわけですが、皆さんはどうお考えでしょうか。今の日本は本当に豊かな国です。でもこのまま放っておいたら、大人が我が子を傷

つけたら子供が自分の親を傷つける。それが広まって、次は他人まで傷つけてしまう、そんなおぞましい国になってしまわないか心配です。いろんな政策はあるけれど、やっぱり12歳で味蕾がピークになる、ここが原点だと思うんです。ですから僕は子供たちによく言っています。「君たちにはミライがある。お父さんお母さんにはミライがないんだよ」と。

ですが、一つ訂正しておきます。12歳までが確かにピークなのですが、今日皆さんが僕の話聞いてこのメカニズムを分かってもえれば、味覚というのはそこからが発端なんです。だから今日帰ったら、お孫さん、お嬢さん、息子さんに自然の物を食べさせてあげて下さい。毎日は無理でしょうから1年に1回、半年に1回、3カ月に1回、1週間に1回でもいいですから。もちろん毎日でも。それをきちつと伝承していく。せっかく和食が世界遺産に登録されたのですから、今日の夕飯は皆さん、和食にしてくださいよ。北海道には昆布がたくさんありますので、それでだしを取って、ぜひ北海道からそういうことを発信していただけばと思います。ありがとうございます。

池上氏 北海道支部副支部長・伊藤一輔先生の閉会挨拶です。



閉会挨拶をする伊藤一輔副支部長

伊藤氏 日本人の平均寿命は男性80歳、女性87歳ですが、自立できる健康寿命では男性70歳、女性74歳。健康寿命をいかに延ばすかが課題です。北海道の健康寿命は男性32位、女性34位と低く、がんも多い。喫煙率が高い、運動不足、野菜の摂取量が少ないなどが原因です。一次予防で生活習慣を改善し、二次予防で検診を受ける。そして食糧自給率が200%を超える北海道の食の力を子供達に伝えることが大切です。

皆さんが健康な人生を送り、講師お二人のライフワークが北海道から世界へ広がることを願って、大会を終わらせていただきます。