

食・農を考えるシンポジウムを開催

当センターでは、生産者はもちろん、消費者の皆様にも広く健康における食の役割をお伝えし、農産物を通じて生産者と消費者が支え合い、自然農法・有機農業が広く推進される事を願ってシンポジウムを開催しています。



当センターが公益財団法人に移行

して第1回となるシンポジウム「食・

農を考えるシンポジウム」未来に伝

えたい食と健康」は、平成25年2

月17日、愛知県一宮市のアイプラザ

一宮を会場に、医療法人照聴会の田

中佳^{よし}医師による基調講演と、岡山

商科大学の岸田芳朗教授、国際薬膳

師の山田教湖^{みちこ}氏、食育指導士の後藤

和子氏を交えたパネルディスカッ

ションを行いました。冬晴れの中、

定員600人の会場に560名の消

費者、流通関係者、生産者が集い、

和やかな中にも笑いあり、学びあり

の賑やかなシンポジウムになりました。

基調講演をお願いした田中佳医師

は、診療の傍ら^{かたわ}予防医学に関する教

育講演を中心に活動されています。

講演会をはじめ、小人数の講習会等

を通じて、日々の食生活に潜む危険

性に警鐘を鳴らし、また医療頼みに

なっている健康志向の間違いを正す

活動を行っておられます。今回、田

中先生には「病気を予防する生き方

健康の原点は食にあり」という

テーマで講演を頂きました。

田中医師の講演は好評で、アン

ケートの中でも「話がわかりやすく

て、おもしろい」「身体に良い食生

活を実践します」「こんなにいい話

なら多くの人に聞いて頂きたい」な

どの感想を多く頂きました。

私たちの生活は高度経済成長を経

て豊かになりましたが、その代償と

してアレルギー疾患、難病、ガン患

者の増加と生活習慣病の低年齢化が

指摘されています。その原因を作っ

ているのは私たち一人一人の生活そ

のものである事に気付くことが第一

で、医療に頼るのではなく、自分の

中にある自然治癒力（代謝機能・免

疫機能・細胞の自己修復機能）を高

める生活を心がけなければなりません。

健康の基本は食であり、自然農

法や有機農業で生産された栄養豊富

な旬の野菜を選んで食べることの重

要性を田中医師は説かれていまし

た。

田中医師によると、健康かどうか

を簡単に見分ける方法があるそうで

す。それはウンチの観察です。硬い、

黒い、臭いウンチは健康でない証で、

やわらかくて黄色っぽい、臭くない

ウンチ、すなわち軟便は身体が順調

の証だそうです。この理由はウンチ

の多くの部分は腸内細菌であり、良

い食材を食べ、腸内細菌が善玉化す

ると消化吸収が十分に行われるので

免疫力が向上するため、なのだそう

です。良い食材と発酵食品が大切と

のことでした。

田中医師は最後に、「医師の立場

から健康を考えていくと、食にたど

りつき、最終的には農業にたどりつ

きます。健康へ導く幸せの青い鳥は

どこにいますか？外にはいません

ね、家の中にいるんですよ。」と、

締めくくられました。

基調講演に続いて、田中医師、岸

田教授、山田氏、後藤氏をパネリス

トとして、コーディネーター伊藤明

未来に伝えたい食と健康

主催：公益財団法人 自然農法国際研究開発センター



伊藤 明雄
当センター理事長



岸田 芳朗氏
岡山商科大学 教授



田中 佳氏
医療法人照廻会 医師



山田 教湖氏
国際業膳師



後藤 和子氏
食育指導士

雄(当センター理事長)でパネルディスカッションを行いました。

最初に、岡山商科大学で実践的に農学研究をされていて、当財団評議員でもある岸田芳郎教授から話題が提供されました。岸田教授は学生達と岡山県内で、地域の農家と一緒に農を基にした地域社会づくりに取り組んでおられます。

岸田教授の話題提起は、先ず、今日の日本人の食の現状としての食糧自給率(世界124位、40%弱)、米の消費低迷(家計中の菓子代が米購入費の2.5倍強)、国民医療費が37兆円を越えて年々1兆円増加していること等が報告されました。これに対してパネリストからは日本人の食を見直す事が大切だ等の意見が出されました。

続いて岸田教授より、米の消費が低迷している現状に加えてアレルギー疾患の増加と生活習慣病の低年齢化(中・高校生の約40%が予備軍と言われている)の現状が報告されました。後藤氏は食育指導士の立場から「消費者は生産者を通じて作物とつながり、生命とつながっている事に対して、感謝の念をもって調理をして欲しい」と応え、山田氏は「日

本には四季があり、季節ごとに異なる味(春：苦、夏：酸、秋：辛、冬：油)を摂ると言われています」と自然界では身体に必要な食べ物が季節ごとに備わっている事を紹介されました。田中医師は第一次産業の発展が日本を支えるとした上で、栄養をしっかりと摂る食生活に変えるだけで鬱病が減少する調査結果があること等を紹介されました。

「未来に伝えたい食と健康」について、私たちが日々の食生活を見直す事が未来を担う子ども達、孫達の食生活と健康を守る事であり、そこには食材としての農産物だけでなく、生命あるものが生命を養うのちのりレーと、古くから伝わる自然に学んだ先人の知恵と文化の継承が重要であるとの意見が出されました。その要になるのが第一次産業とリわけ農業であり、栄養価が高く、生命力にあふれる農産物を生産する生産者を地域に増やしていく事が、豊かな暮らしにつながっていくと結ばれました。

(技術普及課 鈴木晃)