

野菜シンポジウムの概要

～野菜再発見(野菜のありがたさ)～

野菜需給部 需給推進課

【要約】

農畜産業振興機構は、平成30年8月31日（金）、「やさいの日」にちなんで、野菜需給協議会（野菜に関係する生産者団体、流通団体、消費者団体等で構成）との共催で、イイノカンファレンスセンター（東京都千代田区内幸町）において、関係者による消費拡大を促す観点から、「野菜再発見（野菜のありがたさ）」というテーマで野菜シンポジウムを開催した。

はじめに

当日は、当機構の佐藤理事長のあいさつで始まり（写真1）、100名を超える方々にご参加いただいた（写真2）。

第57次日本南極地域観測隊 調理担当の渡貫淳子氏からは「南極・昭和基地のお野菜事情」、また、株式会社ヘルシーピット代表取締役の杉本恵子氏からは「『杉本恵子の食材5色バランス健康法』で口福から幸福へ」と題し、それぞれ講演を行っていただいた。

講演の概要は、以下の通りである（敬称省略）。



写真1 挨拶する佐藤理事長



写真2 会場の風景

講演 1

【講演者】 渡貫 淳子 (わたぬき じゅんこ)

≪演目≫ 南極・昭和基地のお野菜事情



渡貫淳子氏

【プロフィール】

- 第57次日本南極地域観測隊 調理担当
- 平成27年、第57次南極地域観測隊の調理隊員として、1年4カ月に渡り、隊員30名の調理を担当。29年春帰国。帰国後は、その貴重な体験から、学校や食に関する団体、女性対象の講座などで講演活動を行う。
- 日本テレビ「世界一受けたい授業」をはじめ、新聞、雑誌などで、南極での経験、料理の工夫などを披露。

【南極・昭和基地という場所】

南極というと、メルカトル図法で描かれた世界地図の下の白い大地（図1）

の印象が強いかもかもしれませんが、実際の形は図2のようになっています。

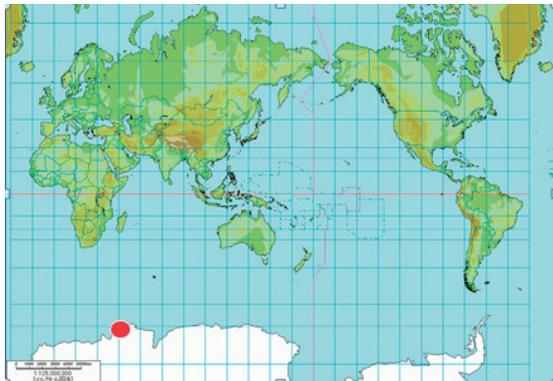


図1 メルカトル図法で描かれた世界地図

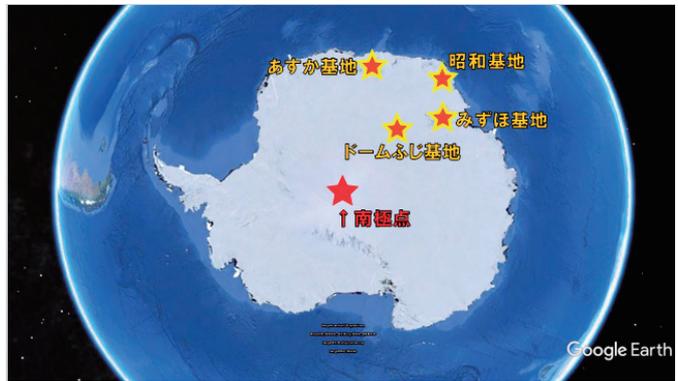


図2 南極大陸の形（オレンジ色の星印は日本の基地）
（赤点は南極昭和基地）

南極の面積は、日本の約37個分、地球上の氷の9割が南極にあると言われています。

日本は、南極に「昭和基地」「あすか基地」「みずほ基地」「ドームふじ基地」の4つの基地を有していますが、現在、観測隊が一年を通じて生活しているのは昭和基地

だけです。

私たちが生活していた昭和基地は、今から約60年前に第1次観測隊が建てた4棟から始まりましたが、現在では規模が非常に大きくなり、70棟近い建物があります。昭和基地の座標は、南緯69度、東経39度。アフリカのマダガスカ

ル島の真下あたりに位置しており、日本との時差は6時間になります。昭和基地に行くまでは成田から空路、豪州へ行き、そこから南極観測船「しらせ」に乗り込んで往路約3週間、復路は約50日間。日本を出発してから帰国するまでは1年4カ月ですが、そのうちの約2カ月は長期間の船上生活でした。

昭和基地周辺の気温は、南極の中でも比較的暖かく、平均気温マイナス10.5度、最低気温マイナス45.3度でしたから、北海道の内陸部の旭川などでは昭和基地に近い気温の日もあるかもしれません。写真1は夏の昭和基地、写真2は冬の昭和基地の写真で、同じ看板の前で撮影しましたが、夏と冬の積雪差がお分かりいただけるかと思います。現在、発表されている最低気温は、ロシアのポストーク基地でのマイナス89.2度となっています。

【南極における生野菜】

皆さんは普段、野菜のない生活を想像したことがあるでしょうか。おそらくないであろうと思いますが、南極での生活は生野菜のない生活を数カ月に渡って送らざるを

得ない環境にあります。南極に持ち込んだ生野菜は、キャベツ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ながいもなどの国産のものと、豪州で積み込んだキャベツやはくさいになります。水分量の関係かと思われませんが、観測隊の経験上、たまねぎ、じゃがいもなどは国産の方がもちがいいとされています。

キャベツは芯の部分に石灰を塗って成長を止めたものを仕入れますが、何カ月も保存するため、外側がひどく傷み、芽が長く伸びてしまいます。紫キャベツはもっと傷みが激しかったですが、これらもすべて表面をきれいに剥いて最後までおいしく食べました。だいは表皮が真っ黒にはなりましたが不思議とすは入らず、皮をむくと白いまま、じゃがいもは段ボールの隙間から入り込む灯りで発芽してしまいました。

日本から持ち込んだ野菜で、1年間遜色がなかったのは、たまねぎとおがくずの中で保存したながいもの2種類でした。



写真1 夏の南極基地



写真2 冬の南極基地

【南極で野菜を育てる】

生野菜を食べるのが困難となると、現地で野菜を育てればいいのかということになります。しかし、「南極条約」というものがあり、土壌と種子の持ち込みが禁止されています。これは、南極の生態系を壊さないためです。そのため、昭和基地では土を使わない水耕栽培を行っています。種については、環境省に申請・許可されたものであれば食用に限って持ち込むことができます。これを全てクリアして野菜を育てますが、グリーンルームと言われる約8畳のスペースに水耕栽培用の棚を設置してほそぼそとではありますが、野菜を育てました。

また、今回新しく持ち込んだもので「フィルム農法」があります。溶液の入った水の上に特殊なシートを引いて、その上に種をまくと発芽するといったもので、3~4週間で収穫ができるのですが、水菜のような葉物からトマトまでも栽培できるものです。

他にも、もやしなどのスプラウト類があります。スプラウトは水だけで育てることができるので、ブロッコリー、アルファルファ、白ごま、マスタード、紫キャベツなどいろいろな種類を作りましたが、その中でも私が変わっておいしく感じたのはヒマワリのスプラウトでした。他のスプラウトより歯ごたえがあり、ごぼうのような味がするのですが、一つ問題があります。他のスプラウトは、種を覆っている皮が比較的柔らかく、そのまま口にしても問題はないのですが、ヒマワリだけは殻がそのままの固さなので、一つずつ取り除かなければなりません。その作業は非常に時間を要し、生産性の低いスプラウトではありましたが、それでも好きな野菜でした。

これまでの話ですと、意外と生野菜を食べることができているのではないかと思います。実際には南極滞在中に口にできた野菜は、長さ約10センチのきゅうりが1人1本、プチトマトはあまり収穫ができず1人1個、葉物類は収穫までに日数がかかるので1カ月に一度、30人で分けるとサンチュ5枚くらいといった程度でした。

南極で収穫できた野菜は、もやし70キログラム、ブロッコリースプラウト19キログラム。そのほかにも大葉、バジルなどいろいろな野菜を栽培し、少しではありますが、食事に彩りを与えていました。

【南極で生活する上での制約】

南極で野菜を作るのにあたって、制約が幾つかあります。一つは水の制約。昭和基地で使用する水は2種類あり、一つは「上水」と言われる人が口にできる水です。雪を溶かし、ろ過してゴミなどを取り除き、脱塩装置にかけるのですが、造水装置の能力に限界があり、1日に作れる水の量に限界があります。もう一つはゴミだけを取り除いた「中水」というもので、トイレや洗濯の水として使用しています。

昭和基地で使用していた水の量は、1日1人当たり190リットルですが、国土交通省の調べでは日本国内で1日1人当たり消費する水の量は289リットルです。それに比べるとかなりの節水に努めてはいましたが、それでも水は貴重で大切なものでした。基地の外で泊まり込みの作業をする場合などは、バケツに入れた氷を溶かして飲料水を得るのですが、その場合は1日1人当たり2リットルの水で生活する場合があります。

基地にはいくつかの水源がありますが、越冬中のメインの水はブルーシートを敷い

た水槽になります。越冬隊交代時に掃除してきれいにするのですが、冬になると雪に覆われ、水が足りなくなると周りの雪山に登ってスコップで雪を投げ入れ機械で溶かすといった流れです。水が不足すると「渇水警報」が基地内に鳴り響き、場合によっては風呂やトイレに制限がかかります。それ以外にも昭和基地にある計器には警報装置が組み込まれており、冷蔵庫の温度が規定値より高いとか、何かしらのエラーを感知して、すぐにトラブルに対処できるようになっています。

野菜を作るに当たってのもう一つ制約は発電量です。これが野菜を作る上で一番の障害だと感じましたが、昭和基地では日本と違い、いくらでも電気を使えるわけではありません。ドライヤーは一度に使える台数に制約がありますし、レントゲンを撮るときも担当者との連携が必要になります。

野菜の成長に最も必要な光量を確保するためにLEDライトなどで工夫をしていましたが、もっと電力があったら野菜の収穫量も増えるのではないかと思います。海外の基地では、非常に整った設備で通年トマトを食べることができると聞いたことがあります。残念ながら現状の昭和基地の設備では限界があるのも事実です。

【日本と南極での野菜の違い】

南極での滞在中は、冷凍野菜が主流になりますが、冷凍にしても大丈夫な野菜と、冷凍には適さない野菜に分かれます。繊維が縦にはしっている野菜は細かく切らないと食感が悪く、おいしく感じません。その反対に、冷凍しても以外においしかったのはきゅうりです。冷凍には向かないと思っていたきゅうりですが、薄い輪切りにして軽く塩をしたものを冷凍するとパリパリと

した食感が残り、ポテトサラダなどで十分おいしく食べることができました。これは、観測隊に参加して初めて知ったことでした。トマトが食べたくてドライトマトも持ち込みましたが、みずみずしさには程遠く、他にも梨や柿も持ち込むことができませんでした。

生野菜がないことの一の問題は食感です。パリパリとした音も然りですが、噛むことで食感を感じることができるか否かが食事の上でいかに大切かを実感しました。

南極での生活が始まってしばらくの間はキャベツの千切り、キャベツがなくなるとたまねぎでオニオンライス、それもなくなるとながいもの千切りといった形で少しでも食感のある生野菜を食事に取り入れるようにしました。月に一度の誕生日会の食事では野菜がメイン。盛り付けに工夫して、ボリュームがあるように見せたりしました（写真3）。



写真3 誕生日会のサラダ

【冷凍野菜について】

最近の冷凍野菜は種類も豊富で、おなじみのブロッコリーをはじめ、ロマネスコやホワイトアスパラガス、グリーンアスパラガスもカットされたものや皮をむいたものなどさまざまです。カレーの日にサラダとして冷凍野菜を使う場合、そのまま使ってしまうと水っぽい仕上がりにになってしまうので、いろいろ試した結果、150度くらいの低温で焼き、水分を飛ばして食感が残るように加熱しました（写真4）。



写真4 冷凍野菜を低温オーブンで加熱したもの

【生野菜が食べたい】

1年経って交代する次の観測隊が来ると、ヘリコプターで野菜が運ばれてきます。昼食の前にその段ボールが届くので、まず昼食に間に合うように野菜サラダを作ります。その様子を南極にきた報道の方が取材をし、写真を日本に配信するのですが、それくらい野菜を食べられることは南極では貴重なことなのです。南極からの帰路、最初に豪州のシドニーに入港するのですが、大半の隊員はサラダバーのあるレストランを探します。今まで十分に食べられなかった葉物野菜やトマトが食べられると

あって、ステーキよりも山盛りのサラダを喜んで食べる光景が見られました。私は、日本に向かう飛行機の機内食にベジタリアンメニューをお願いし、3食ひたすら野菜を食べ続けました。食事における野菜がメンタルに及ぼす影響の大きさを改めて知りました。

【南極で感じた栄養素以上に大事なもの】

南極では、行動範囲や生活、人間関係に制約があります。食事も然りで好きなものを好きなだけ自由に食べることはできません。そういった制約の中で感じたことは野菜があること自体が幸せだということです。食べる側として野菜が食べられるというのはもちろんですが、作る側としてもとんかつを揚げても添えるキャベツの千切りがない、生姜焼きを作りたいくてもたまねぎがない、お好み焼きはキャベツが貴重なのでなかなか作ることができないなど、作ってあげられない、食べさせてあげられないふがいなさを感じることもありました。

南極において、野菜は栄養を取るためのものではなく、メンタルを支えるもののひとつでした。目で食べたい、食感で食べたい、野菜が食べられないという環境は日本では味わえない、貴重な体験だったと思います。

気候による収穫量の変動や価格に与える影響など問題はさまざまですが、大前提として野菜が食べられることのありがたさ、そして野菜が私たちのメンタルに与える影響の大きさを知っていただければ幸いです。

注：質疑応答については、講演者の要望により、掲載しておりません。

【講演者】杉本 恵子 (すぎもと けいこ)

《演目》 「杉本恵子の食材5色バランス健康法」で口福から幸福へ



杉本恵子氏

【プロフィール】

- 株式会社ヘルシーピット代表取締役、管理栄養士。
- 1992年、心と身体の健康を考えたトータルなウェルネス管理を行うべく、株式会社ヘルシーピットを設立。
- 企業・健康保険組合が行う社員の健康づくりのコンサルティングやサポートを中心に、出版・新聞・雑誌などの執筆活動、全国各地での講演活動、ラジオ・テレビ出演など多岐にわたり活躍中。

【健康への思いと取組】

私は、「食えること」というのは健康につながるものと思い、やはり食事のベースは楽しく、おいしくだと思っている。

私は管理栄養士の資格はあるが、基本的には栄養素や栄養成分などは二の次だと思っており、まずは食べてもらうことが重要であるということをごろごろ考えている。ヘルシーピットという会社を設立して来年で30年になるが、世の中の人の健康を考えるとというビジネスを展開している一方で、17年前に「レストランデイ T E A 倶楽部成城」というデイサービスを設立した。このデイサービスは、レストランのような食事を出そう、おじいちゃん、おばあちゃん達に美味しい物を食べてもらいたいとの思いで作った。当時も今も栄養士達必死になって頑張っているが、刻み、とろみ、流動食等介護の世界でまかり通っている食事の方法、調理方法は一切やらないと決め、刻みが必要な方がいたら、刻まなくて良い食事を作り、流動食が必要な方が

いたら、流動食ではなくちゃんと食べられる食事を作る、というところからスタートした。これは結構大変で、私たち栄養士は試行錯誤しながら、ひと手間かけて作り上げ、そして17年経ち、行列のできるレストランデイ T E A 倶楽部成城ができあがった。

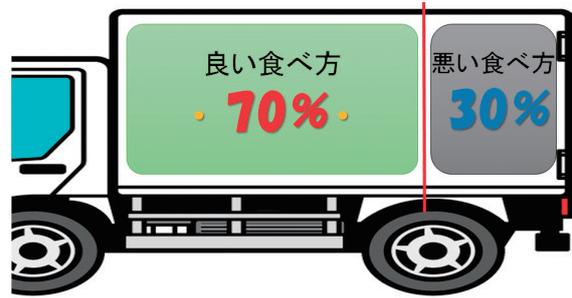
【1トンの食事の良い食べ方】

皆さんは1年間にどれくらいの量を食べていると思うか。1トントラック1台分である。講演会で1トン食べているという話をすると、皆さんから「1トンなんか食べていないですよ」と言われる。「1回の食事が1キログラム、それが1日3回、365日で1095回になるので1トンになる」という話をすると、全員が納得する。1トンの食事食べて、生活習慣病だとか、いろいろな病気がやってくる可能性もあるし、そうではない可能性もある。1トンの食材を100%良い食べ方をしていれば、病気には絶対にならない(図1)。

図1 良い食べ方100%



図2 良い食べ方70%



しかし、食欲という欲求で私たちは生きているため、100%良い食材を食べることは不可能である。先ほど渡貫先生の話にもあったが、南極でも日本でも自分の食事に対する欲求が満たされないと、ストレスが溜まり、病気になったりする。

では、良い食べ方50%、悪い食べ方50%だとしたら、病気になるかならないかどっちだと思うか？ 50%ずつでは病気になるようである。欲求のまま自分の好きな物ばかり食べ、嗜好品が増え食事もおっぽくなり、糖分が多かったり、塩分が高かったりしていき、結局悪い食事50%では間違いなく生活習慣病になる。その逆、良い食べ方70%、飲んで食べての悪い食べ方30%（1週間7日で5日が体に良い食べ方、そして2日が悪い食べ方）だとしたら、病気にならない（図2）。

私達の周りに、このような食べ方をし健康で元気な方々がたくさんいる。それは後期高齢者（平均年齢86歳）の皆さんの食事がまさしくこの70%と30%である。

これを教えてくれたのは、デイサービスに来ている平均年齢87歳のおじいちゃん、おばあちゃん達である。皆さん「昔はひもじい思いをした。庭にいる鶏を、誕生

日だから1羽減ってそれが食卓に上がり、卵も2個か3個できると家族皆で少しずつ分けて食べる。野菜は、庭の畑で作ったものを皆で食べたのよ」と言う。

今の方は、肉も野菜も食べ、何でも食べる。日本は世界中から食材がきて、世界中の料理を食べることができる。私は今まで30年近くヘルシーピットという会社で、何十万人という方々の食生活チェックや栄養相談、講演会も数多く行い、多くの方との出会いの中から感じたのは、今の私たちがの方がよっぽど不幸なのではないかということである。何でも食べられるので選び方が分からない。自分の体にとって何が良いのか分からない。食べたら自分の体にとってどうなのか分からない。そういう状況が今の食事だと私は思っている。

【食材5色バランス健康法のきっかけ】

私は、「杉本恵子の食材5色バランス健康法」を、30年以上前から提唱している。これは、私が大学を卒業したときに、85歳のおばあちゃんが教えてくれた。その話を聞いて、5色を使えば簡単に食べた物を覚えられる、食べた物を意識できると考え、杉本恵子の食材5色バランス健康法を多くの方に伝えるようになった。

今から40年ほど前、私が大学を卒業した頃、85歳のおばあちゃんに食事を作って出したところ、私達の作った食事を見て「おやおや、黒が足りませんね」と言い、台所から海苔（黒）を持ってきて、テーブルに置いた。そうしたら、その食事が何か良いもの変わったと思った。また、みそ汁の具が豆腐と揚げだったが、おばあちゃんが、「どちらかがワカメ（黒）だったら良かったのにね」と言った。「なるほど」と、私の心の中で「すー」と腑に落ちた。

「黒い食材って何？」大学を卒業したばかりの私の頭には栄養学という学問が満載で、その栄養学という学問を多くの人たちに伝えていけば、皆が元気に過ごせるのではないかと思っていたが、それは大きな間違いで、栄養学で料理を食べている人はいない。おいしく楽しく食べることで、健康で元気に過ごすことができることを、おばあちゃんに教わった。この赤、白、黄、緑、黒の5つの色の食材を食べることが重要だと思う。外食をすると黒い食材が足りないから、私はその話を聞いて以来、自分のバッグの中に、黒ごま（黒）と海苔

（黒）を入れるようにしている。和食を食べに行かない限り黒い食材は出てこないが、日本人シェフのイタリアンやフレンチに行くと、キノコやワカメのサラダ、スープなど結構黒い食材が出てくる。5色を覚えてくれたおばあちゃんもお母さんから、そのお母さんもまた、お母さんから、赤、白、黄、緑、黒の5色で食事をしていたのではないかと感じる。日本人は昔から栄養学という学問が入ってくる前から、バランスの良い食事を彩りで食べていたのだと思う。

【食材5色バランス健康法とは】

病院の栄養指導を受けるとき、管理栄養士が「1週間分の食事を書いてください」などと、簡単に言う姿を見ることがあるが、一般の方は1週間分の食事など書くことはできない。でも、赤でトマトがあった、にんじんがあった、赤身の魚を食べた。「5色」を意識することで自分の食べた食事を覚えることができる。これは是非皆さんやっていたらいいと思う。常に色を意識することが大事である。

赤い食材の中には、体の中を作る肉や魚、タンパク質も多く、野菜や果物でビタミン、ミネラルの含むものが入っている（図3）。

図3 赤い食材



白い食材には、野菜もあればエネルギーの基となる主食の米、麺、パンなどがある。体作りや身体を動かすのに欠かせないタンパク質やカルシウムを含むヨーグルト、チーズ、牛乳などが入る（図4）。黄色色の食材は、かぼちゃ、さつまいもなどビタミン、ミネラルの豊富な食材が多く、果物も入る（図5）。

図4 白い食材



黄色の続きでもあるが、北海道で黄色の果物を聞くと、必ずメロンが出てくる。北海道の方は黄色いメロンを食べている。本州のメロンは緑。栄養素ではなく色で分けていくと、地域性が出てくることを感じる。日本は狭い島国ではあるが食文化は奥が深く、それぞれの地域の食材を食べることが健康に繋がるのだと強く感じた。これが、「地産地消」である。

次に緑の野菜達(図6)。緑の野菜は講演会でも尋ねるが、ほうれんそう、こまつな、ブロッコリーなど。誰でも緑の野菜は体に良いと分かって食べているのだと思う。

いよいよ黒。欧米食に近づくと、黒い食材がなかなか入らず、和食にすると黒い食材がたくさん入ってくる。ワカメ、ひじき、めかぶ、もずく、黒豆、黒ごま、きの

図6 緑の食材



図5 黄色い食材



こ類などの黒い食材はたくさんあるが、毎日食べている人は数えるほど。これらの食材は和食でないと入ってこないからである(図7)。

日本人に一番不足しているのは黒い食材だと思う。黒い食材がなぜ必要かという、腸も筋トレをしており、蠕動運動という活動だが、これを促すためには、野菜や海藻類などの食物繊維が必要である。

今、生活習慣病、癌の患者など色々な方の栄養相談をしているが、ほとんどの方が黒い食材を食べていない。自分の食べているものが悪いとは全く思わないからでしょう。5色を意識する中でも、黒い食材を意識することによって、食生活が変わってくる。欧米の食がいけないというわけではないが、和食を食べないと黒が入らない。栄養士、保健師が和食を食べましょうと言わ

図7 黒い食材



なくても、黒を意識すると自然に「和食」になる。是非皆さんも黒を意識して、そして野菜などの赤、白、黄、緑を入れて5色にしていくと、食欲も沸き、食べている食材も覚え健康になるという、2つの「得」があるということ覚えておいてほしいと思う。

【「まごわやさしい」は良い食べ方】

長い間「5色」をやっていると、面白いことがある。赤い食材でトマトを食べている、赤パプリカを食べている、緑の食材でこまつなを食べている。すると、自分が食べているものが体に入るとどうなるのかに興味が出てくる。トマトにはビタミンCがあり、ベータカロテンがある、ほうれんそうは脂溶性ビタミンが多いから油と一緒に食べると吸収が高まる、などの情報を得たいと思うようになる。このように考えが変化してくると、自然に食事のバランスが整ってくる。

では、私たち日本人は、昔からどのような食材を食べると体に良いと考えてきたか

というと、皆さんご存じの「まごわやさしい」である。この方法も野菜をたくさん食べることになる。彩りも考え、しっかり食べることが、私たち日本人には重要な食材選びなのである。

「ま」は豆である。「ご」はごま、「わ」はワカメ、「や」は野菜、野菜でも根菜類や彩りの良い野菜である。「さ」は魚、「し」はしいたけ、「い」はいも(図8)。これらの食材は私たちの体を健康にし、今のお年寄りも日々これらを中心に食べているため、後期高齢者と呼ばれる皆さんは大変元気なのである。

高齢になると寝たきりになったり、徘徊をしたり、認知症になる方が多くなると言われるが、それは大きな間違いである。ほとんどの高齢者の方は贅沢な食事をしていない。「5色」を意識して、まごわやさしい食生活をしているので、皆さん元気である。「まごわやさしい」という食生活をしていくと、必ず5食に近づいていく。彩りでしっかり食べることが健康への第一歩である。

図8 まごわやさしい

「まごわやさしい」の意味とは？



・まめ類 タンパク質、マグネシウム、レシチン
(納豆や豆腐など)



・ごま 抗酸化栄養素(ごまやピーナッツなど)



・わかめ カルシウム、鉄分、ミネラル



・やさい 抗酸化栄養素、ビタミン、食物繊維

・さかな 青魚、神経細胞の活性化



・しいたけ ビタミンB1、ビタミンD

・いも類 食物繊維、ビタミンB、ビタミンC



【「大きな便り」と「小さな便り」】

次は、「大きな便り」と「小さな便り」である。これは「排便」である。食べたら出るという循環、この循環を良くしておかないと、いろいろな病気がやってくる。1日1回私たちの体の中から必ず送られる大きな便りである。小さな便りも1日何回か出てくる。食べた物が自分の体の中に入ってどうなったのか、1年に1回の健康診断などで自分の健康状態を知ることとても大切だが、この大きな便りは毎日の健康状態を知らせてくれている。この大きな便りをしっかりと出すためには、野菜と海藻をしっかりと食べることがポイントである。この大きな便りが出てくることによって、私たちの健康状態が把握されるということ必ず意識していただきたい。農業も土をきれいにし、堆肥をまいて、循環型農業といわれるが、人間の体も一緒に循環を良くしていかないと元気に過ごすことができない。

では、大きな便りの良い便りというのは、どういう便りなのかというと、ツルツと出て、臭いがなく気持ちいい形でトイレの中に出てくる。臭い、出が悪いものは体の中から「これは食べる物に注意して下さいね」「何かストレスがありませんか」

「今こういう悪い状態になっていますよ。改善しないと病気がやってきます」ということを教えてくれる。

今このタイミングでトイレに行ったとして、この大きな便りがとても良くない状態だとする。そうしたら、白い食材であるヨーグルト。私のお勧めだが、無糖のヨーグルトを約150グラム、それに黒い食材と緑の食材、これをしっかりと食べる。そして、夕食の主食と主菜は食べない。大きな

便りが悪い知らせの場合は、腸の中が異常になっているときである。そこに高タンパクの食材を入れたり、炭水化物をたっぷり食べると、火に油を注ぐことになり、1度きれいにクリアにしなければならない。夕食は、ヨーグルト、黒い食材、緑の野菜を食べる。翌日の朝食も無糖のヨーグルトを約150グラムと、できれば黄色や緑の果物を食べ、やはり主食と主菜は食べない。翌日くらいになると、まだ完全に改善されていないが軽減はされてくる。

このように、自分の体から出てくるものを必ず意識することで、食べ物が変わり、食べ方も変えないと、自分の体も改善されていかないと意識してほしい。

自分の問題点とか改善策は、100人いれば100人違う。その違いを無理矢理に押し込めていくのではなく、自分で自分の食べ方が良かったのか、悪かったのか、どこかでイエスかノーかを決める。そのときに、赤い食材、白い食材、黄色や緑の食材があったのか、黒は全然食べていないから黒を食べないと、とても良い大きな便りが来ないかな、と考えることが重要である。その次のステップとして、栄養素やバランスというものが来るのではないか。食べるものは5色、食べ方は「まごわやさしい」。野菜中心で食物繊維をたくさん摂る、そしてしっかり出る、ということ、頭の中に置きながら生活し健康で元気な体でいてほしい。

小さな便りも同じ。臭いが無いのが当たり前である。臭いというのは何か体の中で起こっているということである。それが続くと大きな病気がやって来る可能性がある。

【経験から伝わる良い食べ方】

ヘルシーピットで、子供達を連れて食育ツアーを行った。野菜嫌いの東京の子供たち20人を3泊4日で東北の畑に連れて行った。初めは野菜なんて触らないし、食べないと言っていた子供達が、たった3日で「ママに美味しい野菜を持っていく」と言って、畑を駆け回って野菜を採ってくるようになる。とても不思議だった。

保育園で子供達に5色を教えると、本当に面白いのが、トマトを食べ、ほうれんそうやキノコも食べるようになる。食育のために、子供達の嫌いな食材ばかりを使って5色のメニューを作る。赤はにんじんのグラッセ、白ははくさいのクリーム煮、黄色はかぼちゃのきんとん、緑はピーマンのおかか和え、黒はしいたけの煮物。保育園の先生からは、「これは絶対に食べませんよ、こんなに作っても全部残しますよ」と言われたが、なぜ5色が必要なのか、なぜ色で食べなければいけないのか、ということ子供たちに教えて、子供たちに出したところ、子供たちは、「赤でしょ」「黄色でしょ」「緑でしょ」などと言いながら食べていた。

それを3日間続けて、子供達が家に帰ったあと、ママ達から「子供がうるさくてしょうがない、何を教えたのか」と言われたことがある。子供達は家に帰り、ママの料理を見て、赤がないよ、緑がないよ、黒がないよと言って騒いでいたという。そこで、次はママを呼んで5色の話をすると知らないのはパパだけになり、子供達が家族一緒に食事をする時に、赤があったね、緑があったね、ママ、黄色があったね、など

と言いながら食事をしていると、パパが「それは何？」という話になり、「実はこうやって食べると良いんだよ。パパも黒い食材を食べた方が良いよ」と子供から教えてもらおう。これは、栄養士が栄養相談をしたわけではなく、子供がパパに、パパにとって体に良い食べ方を教えている。パパはどうなるかということ、社員食堂に行つて、ひじき（黒）の煮物を食べたり、ラーメンにワカメ（黒）をトッピングするようになり、健康的な食事に代わるのである。食生活改善を、栄養士、医者、看護師、保健師が言うのではなく、やはりそれぞれが感じて、それぞれがやった経験の中で話をするのが重要なのだという気がする。子供でも、簡単な方法であればバランスの良い食事の話ができるということである。

【実践シンプル「食」習慣】

これは自著の話となるが、「世界一シンプルな『食』習慣」という本に、コンビニエンスストアでの5色の食事、というものを紹介している（図9、10）。例えば、コンビニエンスストアなどでおにぎり買うとすると、海苔が黒でご飯は白。具が鮭やめんたいこだと赤。これで3色揃う。緑と黄色が足りないの、カップみそ汁の具材にほうれんそうが入ったものを食べると、おにぎりのみそ汁だけで5色揃えることができる。おにぎりのカロリーが150から200キロカロリーだとすると、おにぎりのみそ汁だけで低カロリーでお腹は満たされた和食となる。

図9 コンビニで揃う5色の食事



では、サンドイッチを買ったとする。パンは白、レタスは緑、ハムは赤、チーズは黄色。そうすると黒が足りないの、どうするかというと、めかぶ、もずく、ワカメスープを飲む。そうすると5色揃うが、皆さんはサンドイッチを買ったとき、缶コーヒー、紅茶、ジュースなどを飲むことが多いと思います。また、サンドイッチだけだと足りないと思い、パンをもう一つ加えると、これだけでもカロリーが700キロカロリーほどの高カロリー食となり満足食ではない。しかも柔らかいので早食いになる。

だからといって皆さんに絶対和食、絶対おにぎりを食べましようと言うのではないが、これだけ、和食と洋食の違いがある。

私たちは日本人であり、日本人としてこれから健康をずっと維持するためには、5色を揃えながら、どんな時でもどんな場所でも彩りの良い食べ方をした方が、健康上良いと思う。

【「人」が「良くなる」「行い」で健康になる】

「食事」とは「人」が「良くなる」「行い」と書く。食事をする時、是非「食事」

図10 コンビニで揃う5色の食事



という言葉の本来の意味を思い出し、どんな食べ方をすれば、身体にも心にも良いのか、食事に対する興味を持ってほしい。

まず、自分の行動を変えること。生活習慣病ではよく行動変容というが、食事が一番行動変容することが難しい。なぜなら、どんな食事がバランス良くて、自分の体に良いのか分からないことが多い。そのとき「黒い食材は必ず1日1回は食べてください」と杉本が言っていたなって思い出して、是非、黒い食材を食べる努力をしてほしい。そこに緑の野菜、赤い野菜などが入ると彩りがきれいになって、心のケアにもつながる。やはり、食べることは欲求の一つ、そして食事というのは、人が良くなる行い。これを実践することが、まず私たちには重要なのではないかと感じている。

是非皆さん、これからますます元気に過ごしていただくためにも、これから暑い夏が終わって食欲の秋に向かっていくが、そういう時期に自分のことを振り返り、自分が実践して良かったということがあったら、多くの方に伝えてほしい。皆さんが伝道師になって多くの人に伝えていくことが、どんどん増えていく日本の医療費の削減にもつながっていく。

(主な質疑応答)

Q：先生の5色は非常に大事だと思う。

「まごわやさしい」も大事だと思う。その2つの兼ね合いというかバランスについては、対等というか同じように考えるべきなのか。というのは、野菜だけでも5色を摂ることができる。そうすると、まごわやさしいに反するのではないかという感じを受けた。

A：5色というのは、意識をさせるということに繋がっていく。野菜には彩りの良いものがたくさんあるので、それで5色を揃えることもできる。まごわやさしいというのは、日本人が昔から食べていた食材。私自身は、年寄りの話を聞き、いろいろなことを調べていく中で、昔の食事というものが少しずつ私たちの食生活の中に戻していくことが重要なのではないかという気がしている。野菜には黒もあり、5色揃うという話をしたが、野菜の食べ方は生野菜だけではなく、煮物にすとか調理方法によっても昔の食べ方に近づいていけるので、5色とまごわやさしいを連動して考えている。

皆さんに伝え忘れたが、5色とは、中を割って自分の食べる方の多い色に色分けする。バナナの皮は黄色でも皮を剥くと白。なすの周りは紫でも中は白。リンゴも中は白なので、白に分類。ゴーヤ、きゅうりなど半分半分と思うものは、自分で適当に好きな方に入れるというくらいアバウトな考え方である。

付け加えると、5色はあくまで食材。飲物や調味料は、白で日本酒、赤で赤ワイン、黄色でビールなど、自分の良い方に考えてしまうので入れない。調味料は、しょうゆは黒だがソースは、という話になるので、調味料や飲物は含まない。飲物では、豆乳と牛乳は白に入れる。加工品の梅干しはもともと青をしそで赤くしている。たくあんは白いだいこんをぬかなどで黄色くしている。加工品は△。そうすると弁当で、梅干しが入っていると赤が入っていたとなって梅干しを食べることになり、塩分やいろいろな問題が出てくる。あくまでも食材で5色を選ぶということを頭の中に入れてほしい。