

求める会ニューズ No. 991

食料環境セミナー（オンライン）報告
2021年9月22日（水）10：30～12：00
「海の幸、山の恵みで健康寿命は延ばせる
—世界の長寿食から学ぶ“賢食術”とは」
武庫川女子大学 国際健康開発研究所所長
公益財団法人 兵庫県健康財団会長
家森 幸男さん

日本は世界に先駆けて長寿国となりました。その秘訣はどこにあったのでしょうか。それは、大豆と魚の両方を食べているので、心筋梗塞などの死亡率が少ないことが要因です。

大豆や魚は、血管の病気の発症を抑えます。大豆はイソフラボンという女性ホルモンに似た成分、魚はタウリンというアミノ酸です。

大豆と魚の摂取量ごとにグループ分けすると、大豆も魚も一番多いグループの日本人の割合は9割にのぼり、大豆も魚も一番少ないグループに日本人はゼロという結果でした。大豆と魚を摂っていることが、まさに日本食の栄養的特長だとわかったのです。

心臓死は大豆と魚の摂取量と密接に関係しています。血管の病気には大きく心臓死と脳卒中の2つがあります。脳卒中は高齢期に発症しやすく、心臓死は比較的若い年齢で起きるため、心臓死が多い地域ほど短命になります。

問題なのは、大豆と魚を摂っている人は、食塩の摂取量も多いということです。塩分の過剰は高血圧になり、脳卒中にもつながります。脳卒中は認知症や、寝たきりの大きな原因です。

健康寿命というのは、平均寿命よりも10年ほど短く、寝たきりや、認知症の問題

を抱えるその10年をどうするかが問題です。日本人は心筋梗塞は少ないが、脳卒中はいまだに多いのです。

魚を食べている人は動脈硬化を防ぐHDL（善玉）コレステロールの割合が明らかに高いです。女性は男性よりも善玉コレステロールが1割ほど高い傾向にありますが、魚を食べている人と食べていない人の差は、その男女差くらいあるのです。つまり、男性も、善玉コレステロールを女性並みに高め、悪玉コレステロールを下げれば、女性と同じくらい長生きできるということです。

もうひとつ大事なものは、大豆には糖尿病の予防効果があることです。糖尿病の人はアルツハイマー病や脳血管性認知症になりやすいので、糖尿病の予防も非常に大切です。

認知症に関して言えば、大豆と魚をたくさん摂っている人は、ビタミンの一種である葉酸値が際立って高いのです。認知症と葉酸の関係を調べた研究では、年をとると脳がどんどん萎縮する傾向にありますが、葉酸やビタミンB6を摂っていると、脳の萎縮の程度が抑えられることがわかっています。大豆や魚を摂って、適塩を心がけることが、認知症の予防になると期待されています。

日本の伝統的な食材の頭文字をとったのが、「ま・ご・は・や・さ・し・い」です。それに「よ」を足して、「まごはやさしいよ」。「ま」は豆、「ご」はゴマ、「は」はワカメ（海藻）、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はシイタケ（きのこ）、「い」は芋、「よ」はヨーグルトです。

「まごはやさしいよ」を、バランスよく食べることで、健康寿命を伸ばしましょう。

（青谷 G 吉川 真喜子）

追悼 あしの会代表 奥谷勉さん

もうご存じの方もおられると思いますが、「あしの会」代表の奥谷勉さんが急逝されました。9月11日（土）午前11時ごろ、死因は心不全、享年51歳とお聞きしました。

「その日は朝からしんどいと言って、いつになくゴロゴロしていた」とのことです。

第一報が入った時の衝撃は、忘れられません。

奥谷さんは、有機農業運動に今やなくてはならない方でした。特に京阪神のエリアでは奥谷さんの存在は大きなものがありました。

ご自分の「あしの会」の運営だけでも「超」がつくほどご多忙なのに、他の運動体の代表やメンバーとしての協力、その時々司会、議長、相談ごとを引き受けられ、その対応ぶり、お仕事ぶりは、「ああ、奥谷さんにお問い合わせ出来て良かった」と誰もが思うほどに、安心、信頼できるものでした。

求める会の終了後について、奥谷さんには、お忙しいなかを何度も話し合いの場所に足を運んでいただきました。ほんとにありがたいことでした。今後については、幸い「あしの会」は継続されるとのことですので、落ち着かれたら、また話し合いを再開していただけるかと思っています。

あの、丸い顔の大きな目、ソフトな声、物静かで、なんでも相談したくなる雰囲気を感じて、あまりにも若すぎる死が悔やまれます。なにより奥様、3人のお子様、ご遺族の方がたの悔しさはいかばかりかとお察しします。

心よりご冥福をお祈りいたします。

（副代表・鶴甲団地G 飛田みえ子）

10月のカレンダー

10月13日（水）部会

10月20日（水）全体会

（緊急事態宣言解除の場合）

10月20日（水）共同購入申込締切日
自動引き落とし日

10月27日（水）食料環境セミナー



10月全体会の議題

1. 会の今後について
2. 「あしの会」のこと
3. 今年の収穫感謝祭について

【訃報】「ゆづるは百姓連」のミカン生産者、中村茂樹さんがお亡くなりになりました。享年89歳でした。

謹んでご冥福をお祈りいたします。

食料環境セミナー

「なぜアグロエコロジーなのか」

2021年10月27日（水）10:30～12:00

講師：京都大学経済学研究科

研究員 小林 舞 さん

会場：神戸学生青年センターホール

参加費：600円

『ゆうきすと』第12号について

現在、制作中の『ゆうきすと』第12号（最終号）は、11月8日に発行予定です。出来上がり次第、順次、お手元にお届けいたします。