

# 市民健康講座 レポート

平成23年6月19日（日） 13時～15時

テーマ「和食の底力」

山内地区センター共催

テレビなどでもおなじみの「発酵飯面」の異名をとる発酵食品の第一人者、小泉武夫氏を講師にお迎えしました。ユーモアのある話ぶりに予想を超える260名の参加者はひきこまれ、笑い声の絶えない講演会でした。

## 和食と遺伝子

平均寿命の高い国、日本。誰もが一度は聞いたことがあり、日本人にとって平均寿命は健康とニアリーイコールのイメージを持っている方が多いと思います。しかし、健康寿命（＝平均寿命－介護期間）については、平均寿命ほど焦点が当てられていないように思います。この二つの寿命の差を少なくすることが重要です。そこで私達にできることは、日本人の健康に再び焦点を当て、色々な角度から健康を知ること、そして改善する方法を歴史から学び生かすことです。

私達は日々、食べ物からエネルギーを得ることで生きています。そして食物は身体を構成する重要な要素として分解、再合成されていくのです。私達は自らの手で食を選択することができるのです。食物が身体を構成するのであれば、自らの手で自らの病気を予防することも可能であるわけです。食を考えることは最高の予防医学であるのですね。

日本の食生活は、日本が敗戦したことでアメリカ食が大量に普及したことにより、がらりと変わりました。今までの食生活には登場しなかった食品が一斉に食卓に並ぶようになったのですから、日本食に慣れ親しんできた日本人の身体は驚いたことでしょう。

小泉先生の講演の中で「医食同源」というお話がありました。食べ物は薬であるという意味だそうです。こんなにもシンプルな言葉の中に健康へのヒントはつまっているものです。人には、家族の遺伝子、民族の遺伝子という大きく分けて二つの遺伝子があるそうです。この民族の遺伝子には日本人が日本人として長い年月を生き抜いてきた記憶が書き込まれていることを伺いました。日本食は日本人のための健康マニュアルのようなものです。日本食を食べたときの懐かしく心温まる感覚は、私達の身体が和食の底力を知っているからかもしれません。民族の遺伝子に刻み込まれた生命記憶は懐かしさを通じて私たちに健康で生きるためのヒントを与え続けているのですね。

（小林朝紀）



小林さんは現在、慶応義塾大学環境情報学部1年生で「食と身体の関係」を研究テーマにしておられます。今回、初の試みとして参加者からのレポートをお願いしました。頼もしいですね。

