玄米酵素 創業40周年 記念対談

岩崎輝明（株式会社玄米酵素 代表取締役会長 食と健康財団理事長）
渡邊昌（NPO法人日本綜合医学会会長／医学博士 生命科学振興会理事長）

毎日の食生活に手軽に取り入れられる玄米発酵食品の普及を通じ、正しい食生活を広めて真の健康を届けることを理念として、全国で健康セミナーやフォーラムを開催している株式会社玄米酵素（本社・札幌市）が、昨年10月で創業40周年を迎えました。

それを記念して、岩崎輝明同社代表取締役会長と、日本綜合医学会会長・渡邊昌医学博士が食と健康、医療のあり方について語り合いました。

食生活改善で医療費節減を
健康食は玄米中心が理想

岩崎 渡邊

生活習慣病、食と健康など話は多岐にわたりました

食養生の考え抜け落ち 生活習慣病が蔓延

岩崎輝明 日本の医療は西洋医学が中心で、何でも薬や手術で治そうとします。食養生が日本の医学からすっぽり抜け落ちてしまっているのが最大の問題ですね。

渡邊昌 戦前は日本でもまだ腎臓病や結核などを食事でコントロールするという食養生の考えがありました。しかし戦後、アメリカ並みの高たんぱく、ハイカロリー食が推奨され、その結果、肥満が増え生活習慣病が蔓延してしまいました。間違った栄養学がもたらした害毒は非常に大きいと思います。逆にアメリカの方が長寿国の日本の伝統食を取り入れています。

岩崎 日本では食生活の洋風化もあって生活習慣病が増え、医療費は介護費を含めると推定40兆円を超えています。このままでは健康保険制度は破綻します。先生はよく自助、共助、公助が6対3対1にならなければならないとおっしゃっていますが、現状は全くその逆の比率です。

渡邊 健康や病気は誰のものかを問い直す時期と思います。医者のものと思っている人が多いような気がしますが、毎日の食習慣の見直しなどで、自分で健康を守ることができれば、医療費や高齢者問題も多くが解決できると思います。

岩崎 生活習慣病は、主として患者側の生活習慣によって起こりますので、食事など生活習慣の根本的な改善が必要なのです。そうした食養生の研究や啓蒙をするべく日本綜合医学会が昭和29年に発足し、渡邊先生が7代目会長に就任してくださいました。

渡邊 初代会長の二木謙三先生や沼田勇先生、甲田光雄先生ら歴代会長の業績は素晴らしい。その業績をきちっと再評価して、ぜひ日本の今の食事療法の体系に取り入れるべきと考えています。綜合医学会には通信講座で食養を学ぶ食養学院があって、現在、学院生を募集中です。

岩崎 渡邊先生が食養生に関心をお持ちになったきっかけは、ご自身が糖尿病になられたことだったそうですね。

糖尿病を薬ではなく 食事と運動徹底し克服

渡邊 20年前、国立がんセンターの疫学部長をしていた時に、かなり進んだ病状で発見されました。医者にはけっこう糖尿病が多く、彼らは皆、薬を飲んでおり副作用もある。私はもともと予防医学をやっていましたので、薬に頼るのではなく食事と運動でやってみようと思ったのです。徹底してやったら結構うまくいった。そこで東京農大へ移り、栄養素以外の機能性成分の研究をしたところ、玄米と大豆に出合ったわけです。薬をたくさん飲んでいても亡くなる糖尿病患者さんもいますし、逆に玄米発酵食品などを取り入れて上手にコントロールしている人もいる。糖尿病は単に薬で血糖を下げるだけでは根本治療にならないのです。

岩崎 私もかつては家族全員が病院通いの毎日でした。薬漬けの生活です。そこで生活習慣を見直し食事改善をしたところ、やがて家族ともども病気知らずになりました。その中で玄米酵素と出合い、正しい食生活の普及に取り組んで40年間やってきたわけです。お釈迦様は「病は善知識」、病気は自分の生活の間違いを教えてくれるありがたい教えとおっしゃっています。その誤った生活習慣、食生活を改めることが根本です。

渡邊 病気になった時、そこから生活習慣を改めて健康を取り戻すか、その知識を持たずに薬に頼って悪化させてしまうか、大きな岐路が必ずあります。正しい食事と適度な運動、適度な休養。これをやれば一生健康で暮らせるということが常識として受け入れられるようにしていきたいですね。

岩崎 健康長寿の三原則は「気血動」です。気が病んで病気、元に戻れば元気です。血は細胞に栄養を届けますが、その血液をつくるのは食べ物です。それに適度な運動。この三つが大事です。この考えを子供たちにも食育として学んでほしいですね。

東西医学を体系的に学ぶ 統合医療大学院を計画

渡邊 西洋栄養学は炭水化物、たんぱく質、脂肪の三大栄養素を主体においていますが、石塚左玄は健康に生きるために必要なのはビタミンなどの微量栄養素だと提唱しました。そこで今、西洋医学と東洋医学を統合させて食養生を体系的に学ぶ場をつくろうと統合医療大学院の設置を計画しています。そこでは統合医療学をつくる、それに携わる人を育てる、成果があがったというエビデンスを挙げることを当面の課題として取り組む考えです。東洋思想は結果がよければよしとする。西洋は細かく理論付けしないと受け入れられない。東洋の英知と西洋のサイエンスをうまく合わせていくことが大事です。

岩崎 日本は西洋医学一辺倒でやってきましたが、結果には必ず原因があります。その原因から治していく東洋医学の考え方が必要なのです。人間には本来、環境の変化に対応しながら体を安定した状態に保つホメオスタシスという恒常性が働いています。それが崩れるから病気になる。ホメオスタシスを正常に戻せば病気も治癒していくものだと思います。

渡邊 そのために一番良い方法は食事制限かも知れません。生体の非常スイッチが入りしゃきっとします。この時に必要なのがビタミン、ミネラル、フィトケミカルなどの微量栄養素です。しかし、それらを単一のサプリメントで取ることにはあまり賛成しません。食物の中には酵素などが最適に配合されています。それを丸ごと取り込むことが一番健康に役立つと思います。

岩崎 発酵食品についてはどう思われますか。

渡邊 食べ物は腸内で酵素処理されます。それが前もって処理されていれば体内エネルギーの節約になります。体のエネルギーの多くは酵素を作るために使われていますので、酵素食品を取れば1日の摂取カロリーをかなり節約できると思います。

岩崎 かつては西洋思想の三大栄養素が推奨されていましたが、最近ようやくビタミン、ミネラルなどの補酵素が必要になると分かってきました。玄米にはビタミンCを除き、それらの栄養素がほぼすべて入っています。

渡邊 宮沢賢治の「雨ニモマケズ」に1日に玄米4合を食べ、とありますが、それで厚生労働省が推奨する食品摂取基準を上回る栄養が取れています。玄米と具だくさんの味噌汁だけで良いのです。健康食の理想は玄米を中心としたカロリーコントロールと適正たんぱく質です。80キロカロリーを1単位として1日に必要なエネルギー摂取量は老若男女を問わず体重×0・4単位。玄米は茶碗一杯で3単位。それに「ま（豆）ご（ゴマ）は（わかめなど海藻）やさ（野菜、魚）し（しいたけなどキノコ）い（いも）」を足していけば十分です。ですが、玄米は食べにくいと敬遠する人も多いですね。

「はい元氣サロン」を展開 ふりかけタイプも発売

岩崎 我々も40周年を機に新しい試みを実施しております。ひとつは「はい元氣サロン」の展開です。全国に7千店を超える販売店がありますが、この方々に商品を陳列するコーナーや健康セミナー、食育の勉強ができる交流の場を設けて健康情報を発信していただき、多くの方に食改善の考え方に触れていただこうというものです。また新しく事業としてサロン展開で玄米酵素の普及販売に取り組もうとする個人・法人のために「特典特約店」という制度も新設しました。私たちはお客様との絆を深めながら、真の健康をお届けしたいと考えています。

またもっと子供たちやご高齢の方、食べにくいと敬遠している方たちにも食べてもらえるように、玄米発酵食品のふりかけタイプを発売しました。これが健康にプラスになってくれれば良いと願っています。

渡邊 食育が大事と言われておりますが、実際に子供たちの食生活を見るとめちゃくちゃな食事が多いです。これではまともな子供は育ちません。食は体と同時に心も育てるものです。学校給食に玄米が取り入れられるようになるとよいですね。

岩崎 良い人と書いて「食」ですからね。私たちもふりかけタイプの玄米発酵食品を保育園や幼稚園、そして学校給食などに広げていきたいと考えています。

渡邊 成功例を出すことが大事ですね。一つ良い結果が出れば広がっていくと思います。

好結果のエビデンス 医療分野も視野に

岩崎 玄米発酵食品は各大学で研究をしていただき、好結果のエビデンスが幾つも挙がっています。特許も7つ取りました。将来的には病院食に組み込んでもらうなど医療分野も視野に入れていきたいと考えています。そして50周年までには玄米発酵食品の愛食者を国民の0・5%にあたる60万人に増やしていきたい。60万人が健康になれば医療費も大幅に節約できます。同時に、正しい食事のあり方「食事道」を提唱し続け、自分の健康は自分で守ることの大切さを訴え続けたいと思います。

いわさき・てるあき
1944年、札幌市生まれ。自身と家族の健康回復の体験から、72年（株）玄米酵素を設立、玄米酵素ハイ・ゲンキと正しい食事（食事道）の普及に乗り出す。現在、株式会社玄米酵素 代表取締役会長、食と健康財団理事長、NPO法人日本綜合医学会理事長、更生保護法人北海道地方更生保護協会副理事長、2011年、更生保護事業貢献により法務大臣表彰、財団法人札幌がんセミナー評議員。著書に『自然法則で健康に生きる』『食事道のすすめ』（いずれも毎日新聞社北海道支社）など多数。

わたなべ・しょう
1941年、平壌生まれ。医学博士。65年慶応大学医学部卒。大学院修了後病理学講師、アメリカ国立癌研究所病理部研究員、国立がんセンター研究所病理部室長を経て、85年より同疫学部長。その後、東京農業大学教授、国立健康・栄養研究所理事長などを経て、現在、生命科学振興会理事長、日本綜合医学会会長。95年日本医師会医学賞、01年日本疫学会功労賞受賞。著書に『食事でがんは防げる』（光文社）『糖尿病は薬なしで治せる』（角川書店）など多数。

広告 企画・制作 毎日新聞社北海道支社広告部

玄米と麹菌（酵素）の力を、3.5gに凝縮しました。

手軽な玄米食で日々の健康づくりを

玄米発酵食品 ハイ・ゲンキ®

玄米は三大栄養素の糖質、脂質、たんぱく質はもちろんのこと、ビタミン16種とミネラル18種、そして食物繊維と、人間にとって必要な栄養がほとんど含まれていて、ほぼ完全食と言われます。「ハイ・ゲンキ」は、この玄米及び玄米胚芽・表皮にカルシウムを加え、麹菌により発酵、これに大豆などを加えた消化吸収の良い栄養補助食品です。
いつでも栄養と酵素補給が可能なハイ・ゲンキを、あなたの健康づくりのパートナーに！

●安心の証明「JHFA認定マーク」を取得。
製品の成分、残留農薬、安全・衛生面などの検査、製造工程や衛生管理などすべての審査をクリアしています。

●国際規格ISO9001の認証。
「ハイ・ゲンキ」の製造工場は平成12年、国際的な品質管理・品質保証規格であるISO9001の認証を取得しています。

公益財団法人 JHFA 日本健康・栄養食品協会認定

40年のベストセラー

ハイ・ゲンキ スピルリナ入（顆粒／3.5g×90袋入）
希望小売価格5,040円（税込）※他にも各種タイプがあります。

当社では玄米酵素の学術的研究を全国各地の大学にお願いしています。【主な研究機関】岐阜大学、富山大学（旧富山医科薬科大学）、徳島大学、京都府立医科大学、九州大学、東京医科大学、鳥取大学、北海道医療大学

お問い合わせ・サンプルのご請求は…

■通話料金無料 フリーダイヤル 0120-503817（コウソはイーナ）
〔受付時間〕9:00～17:30／土・日・祭日は除く

■インターネットからもお申し込みいただけます。
http://www.genmaikoso.co.jp
ハイ・ゲンキ 検索

食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素

本社 〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目1-1 第1酵素ビル
TEL 011-736-2345 FAX 011-736-2347
東京支社 TEL 03-5625-2345 FAX 03-3632-7078
仙台営業所 TEL 022-774-2345 FAX 022-217-0725
大阪営業所 TEL 06-6258-2345 FAX 06-6258-2346
松山営業所 TEL 089-903-2345 FAX 089-903-2347
福岡営業所 TEL 092-510-2345 FAX 092-510-2347