

# 発酵食品が真の健康をつくる!!

**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)  
**小泉武夫** (東京農業大学名誉教授・農学博士)  
(発酵学者・文筆家)

健康維持の原点は「正しい食生活から」を理念として、食事道と玄米発酵食品を普及している株式会社玄米酵素(本社・札幌市)は、昨年十月で創業41周年を迎えた。これを記念して、岩崎輝明・代表取締役会長と日本の発酵食品の第一人者、東京農業大学名誉教授・小泉武夫博士が、身近でありながら神秘に満ちたこうじ菌と発酵食品の魅力、健康になるための食生活について大いに語り合いました。

## 健康・環境・食糧・エネルギー分野で発酵革命を

岩崎輝明 今、発酵食品が大変なブームになっています。発酵食品を教科書に取り入れる大学も増えていきます。先生は著書の中で「発酵食品は人類を救う」と書かれています。小泉武夫 発酵は二十一世紀の花形産業です。人類の歴史は産業革命に始まり、電気、自動車、石油などのエネルギー革命を経て、今はIT革命の時代ですが、次に来るのはFT(フーズ・テクノロジー)革命です。発酵食品は人類の抱えている大きな問題を解決してくれるかもしれません。まず健康問題。発酵食品は病原菌より強く、様々な病気の特效薬が期待できます。第二に環境問題。水は既に微生物を利用してきれいなになりました。これからの問題は生きこみです。今は燃やしていますが、これも発酵させて堆肥にして山に戻し、肥沃な土によりがえらばれば良い。第三に食糧問題。発酵食品の七〇%がたんぱく質で出来ています。近い将来、この微生物を食べる時代が来るでしょう。第四にエネルギー。微生物はすごいエネルギー

糖尿病患者は八百九十万人、予備軍を入れると二千二百万人にもなるそうです。高血圧症が四千万人、がんによる死亡者が年間三十六万人、死因の六四・六五%が三大生活習慣病です。小泉 その原因は日本の教育にあります。医師は六年間の医学教育を受けますが、その中に食事の勉強はほとんど含まれていません。だから医食同源なのに、食べ物から

## 玄米発酵食はこうじ菌の傑作

## 発酵は二十一世紀の花形産業

岩崎 皮肉なことに、逆にアメリカの方が三十年前に日本の穀物や野菜を積極的に取り入れて、がんが減少するなど健康問題を改善しています。一方、日本では欧米風となり、がんは少しずつ増えています。小泉 私たちの時代はまだいいのです。これから先の子供、孫の時代を考えると事態はより深刻です。早急に食から医療を考え直していかなければなりません。岩崎 食という漢字は、良という言葉の上に人を書きます。今こそ玄米即ち玄米と発酵食品を中心とした正しい食の原点に戻らなければなりません。

岩崎 医師と言われるヒョウラテスは、食べ物で治すのにも薬もせよ、食べ物で治せない病は医者でも治せないと言っています。私が理事長を務める日本総合医学会はその理念のもと昭和二十九年に設立され、玄米を中心とした食事で病気の予防や治療をするという研究に取り組んでいます。食が血となり肉(細胞)となります。だから正しい食生活が大事なのです。岩崎 こうじは国の菌だったので



## 玄米酵素 創業41周年

## 記念対談

高たんぱく・高脂肪で生活習慣病がまん延 小泉 日本人はこの六十年間で脂肪分の消費量と、肉が大幅に増えつつあり高たんぱく・高脂肪になってしまいました。その結果国民の健康状態が悪化して生活習慣病がまん延してきたのです。岩崎 厚生労働省の発表によると

## 食事で病気の予防・治療を目指す日本総合医学会

小泉 医食同源、薬食同源というのは、食べ物や薬を合わせて病気を治すという予防医学のことです。病気になるからでは遅いのです。医師にはそれと学んでほしいと思います。



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法人日本総合医学会理事長、更生保護法人北海道地方更生保護協会副理事長、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』(いずれも毎日新聞北海道支社)など多数。

こうじ菌は酵素の固まり 吸収良く栄養価も高い 小泉 発酵食品の一つに、こうじ菌によって分解されたものがあります。これが体に入るとより吸収されやすく消化も早くなります。こうじ菌は酵素の固まりで、アミラーゼ、リパーゼなど約三百種類もの酵素が入っているからです。発酵させたから体内に入れた方がはるかに栄養価も高く効果も上がります。日本人はもつとこの菌を大事にしないといけないです。岩崎 そういってお話をうかがうと、本当に日本人の食の歴史は発酵食品ともあったのだと改めて実感させられます。小泉 中国では同様に昔から麦を使った発酵食品も作っていました。

## 岩崎

## 小泉

岩崎 我々は四十年前、正しい食生活と玄米発酵食品の普及を通して多くの人の健康、元気のために取り組んできました。一方、岐阜大学、富山大学や九州大学などで学術的な研究が続けられ、活性酸素除去、大腸がんや肝臓がん、糖尿病に対する研究、ダイオキシンなどのデトックス効果などで特許を取っています。日本の食生活を支えてきたのは発酵食品という先生のお話をうかがって、歩んできた道が間違っていないと確信できました。今後は日本に健康と元気を取り戻すべく力強く進んでいきたいと思います。

岩崎 私、玄米発酵食品は玄米と大豆とこうじ菌で作られています。この菌が活躍しているのが、栄養補助食品として、栄養の吸収の点からも効果的だと思えます。岩崎 私は、玄米発酵食品は玄米とこうじ菌が活躍しているのが、これを健康づくりのため、弊社の創業五十周年までに日本の人口の〇・五%にまで普及させたい。それが実現したら、今度はもっと海外の普及にも力を入れたいですね。小泉 世界的に日本食ブームです。みんなが待っていますよ。こんなに素晴らしい食生活もっているのは日本だけ、それを日本人が忘れて欧米食に偏るのはなんともったいない話です。健康を取り戻すためには和食に戻し、発酵食品をたくさん食べることが何よりですね。岩崎 和食を世界遺産に登録しようという動きもありますね。小泉 実はその言いだしっぺが私なのです。ユネスコの無形文化遺産への登録を申請し、つい先日、選考事案に選ばれたと通知が来ました。

岩崎 それは楽しみです。今日は私もこうじ菌が活躍したという事実を知り、勇気が出ました。米と発酵食品による和食の素晴らしさを今後ますます啓蒙し続けていきたいと思っています。ありがとうございます。



こいずみ・たけお 1943年福島県生まれ。農学博士。実家は代々酒造業を営む。専門は発酵学・食文化論。東京農業大学名誉教授、鹿児島大学、琉球大学、別府大学、広島大学他の客員教授。農水省の「食」に関する将来ビジョン有識者委員、各地の農政アドバイザー、フードアドバイザーなど公職多数。著書は『食あれば楽あり』(日本経済新聞社)『発酵-ミクロの巨人たちの神秘』(中央公論社)『発酵美人 食べるほどに美しく』(メディアファクトリー)など100冊を優に超える。