



自由民主党
前総務会長
小池百合子氏
Yuriko Koike

東北大学大学院
農学研究科教授
池田郁男氏
Ikuo Ikeda

東洋新薬
代表取締役
服部利光氏
Toshimitsu Hattori

「長寿」の源は日本の「食」にあり 環境と強い農業が健康な社会の基

これからの日本が目指すべきことは、急速に進む高齢化を前向きに捉え、個人では「健康に老いる」こと、社会では「健康な高齢者が働くことができる持続可能な仕組みを築く」ことである。日々の健康の土台が「食」であり、日本人の長寿を支えてきた日本食は共有の財産である。また、東日本大震災を機に「環境」を切り口としたライフスタイルの見直しも強まり、「農業」の再生も急がれている。政・産・学を代表するお三方にお集まりいただき、食と環境をキーワードに、日本の健康づくりについて語り合っていた。

服部 日本人は今、急速な高齢化の中で「健康に老いる」ことが求められています。東洋新薬では、世界中の誰もが持つ願い「生きている限り、健康で美しくありたい」というニーズにお応えするために、健康の維持・増進に必要な食品素材の研究・開発を推進しています。高齢化による医療費の増大を食い止めるには「予防医学」の進展やそのための国家の支援が必要なわけですが、

小池先生はこの点についてどのようにお考えですか。

予防医療は大切だが、費用対効果の検証が不可欠

小池 そうですね。「自助」「共助」「公助」の3つのどこに軸足を置くかという、国としては自分で頑張れる環境づくりにウエートを置き、自力ではどうにもならない人に公的機関が手を差し伸べるべきだという考えです。予防によって医療費の抑制は期待できますが、予防にどれぐらいの費用をかければ医療費がどれぐらい抑制できるのか、その相関性を検証し、説明する必要があります。日本が抱えている人口減少、高齢化、産業の構造変化などの複合的な課題を解決するには、パラダイムシフトが必要です。医療保険や年金の問題でも、これまでの習性性の組み合わせではなく、新しいビジョンを掲げて挑むべきだと思います。

それともう一つ、高齢化というと後ろ向きの発想になりがちですが、日本は世界でダントツの長寿国であり、「長

生きたい」という願望は既に満たされているわけです。今日の長寿社会の土台が日本の「食」です。私たちが何となく実践してきた食事が、実はとても体によく、病気の予防にもつながっていたのです。「長寿」という日本の強みを、政治としてもバックアップする必要があります。また「元気に老いる」ことも大切です。私も「アラ還」ですが、子供の頃に抱いていた還暦のイメージと今の自分は随分違いますね。

池田 そう、『サザエさん』の波平さんは54歳の設定ですからね。原作漫画の連載開始が1946(昭和21)年ですから、そのイメージと比べると日本人ははるかに若返ったと言えます。終戦の頃の日本の平均寿命は50歳程度でしたが、今では「人生80年」。30年も延びたのは、動物性食品を食べるようになったからです。戦前は肉や卵、牛乳などはほとんど食べず、タンパク源といえば大豆など植物性タンパク質が中心でした。動物性食品の摂取は脳卒中の発症を抑え、平均寿命の伸長に大きく貢献したのです。

動物性と植物性が1対1 その食事が健康の秘訣

服部 確かに食は豊かになりましたが、一方で糖尿病や高血圧などの生活習慣病が増えています。池田先生は食品機能学や栄養生理学がご専門ですが、現在の日本人の食事と健康をどのように見ていらっしゃいますか。

池田 生活習慣病やガン、心臓病が増えたのは寿命が延びたことが影響しています。ガンの死亡者数は年々増えていますが、年齢調整死亡率(基準となる集団の年齢構成=基準人口=による死亡率)で見ると、最近はやや低下しています。日本の長寿を支えた食事は、昭和初期までの植物性タンパク質偏重の和食と欧米食のちょうど中間で、「動物性タンパク質と植物性タンパク質の摂取比率が1対1」という理想的な栄養バランスなのです。完全な欧米食に走らなかったことが、日本を世界の長寿国に引き上げたのです。

とはいうものの、動脈硬化症には注

意が必要です。日本食は、脂肪も動物性と植物性の比率が1対1で取れます。動物性食品は適度に食べれば健康になりますが、欧米人並みに食べると動脈硬化が進行し、心筋梗塞を起こします。動物性脂肪の取りすぎは、血糖値の上昇も招きます。ただ、動物性食品でも魚は別で、魚に含まれる脂肪は心筋梗塞や糖尿病を予防するように働きます。最近の疫学研究で、糖尿病は様々な病気を引き起こすことが分かっています。高齢になれば生活習慣病が増えるのは当然なのですが、機能性食品などをうまく活用して、病気の予防や健康維持を図ることはできると思います。

服部 当社では特定保健用食品にも積極的に取り組み、現在では許可取得件数が200件を超え、豊富なラインアップを揃えています。さらに、今年の8月には医薬品事業を立ち上げ、OTC医薬品から健康食品、特定保健用食品、化粧品、医薬部外品まで、健康と美に関わるお客様の多様なニーズにお応えできるように努めています。しかし、健康のためには何を食べればいいのかなど肝心の情報が国民に行き渡っていない気がするのですが…。

正誤が不明の情報が氾濫 「食育」は子より親の教育に

池田 食の正しい情報は、ほとんど周知されていないのが現状です。いろいろな健康情報がインターネット上に公開されていますが、曖昧な情報が非常に多く、一般の人は振り回されている可能性があります。食生活は個人個人でかなり異なるため「こうした方がいい」とはなかなか断言できません。どうしても一般論になるわけで、それが

全員に当てはまるわけではありません。多くの人は「自分は平均的な食生活をしている」と思うでしょうが、それは大きな間違いです。平均的な食生活なのかどうかは、専門家でもない限り分かりません。

正しい情報を確実に伝えるには、「食育」のような活動を地道に行っていくしかないと思います。学校給食の管理栄養士さんから「今は親の食事が乱れているから、まず子供に正しい情報を教え、それを子供が家庭に持ち帰って親に学んでもらわなければ…」と聞いて、本当に驚きました。それほど日本の食は乱れているのです。

企業の知恵を活用すれば 農業の活性化は可能に

服部 私は、健康は食が支え、食は農業が担い、それらがうまく循環していくためには「環境」を意識した農業の推



株式会社東洋新薬 代表取締役
服部利光氏



自由民主党
前総務会長
小池百合子氏

東北大学大学院
農学研究科教授
池田郁男氏



んな肥料を、いつ、どれくらい与えればよいか分かなければ、品質の高い作物はできません。単位面積当たりの収穫量も減り、競争力も失われます。企業が入ることで、こうしたノウハウが蓄積され、技術革新や特許の取得などによって効率化が図れると思います。

当社は2006年に熊本工場を竣工するなど、様々な企業活動を熊本県の協力の下で進め、今年の7月に熊本県と農業振興に関する包括契約を締結しました。それと同時に、有機農業を推進するためグローバルGAPの導入準備に拍車をかけています。既に5年前に有機JASは取得しており、双方を取得するのは日本で初のケースになると思います。また、青汁原料である大麦若葉、すいおう(甘藷若葉末)などのブランド化や商品開発を、熊本県と連携しながら進めています。

小池 そうすれば農業が成長産業になり、新しい人材も入ってきますね。私が懸念しているのは、企業加わるのもいいけれど、大型スーパーの進出によって商店街が衰退し、スーパーの撤退によって“買い物難民”が増えているのと同じ“問題”が起こりはしないかということです。TPP同様、もしもの事態を考えておくことも大切です。



環境にも経済にも配慮した健康住宅の「エコだハウス」

池田 私は日本の食品は安すぎると思います。一例がコンビニ弁当で、どれだけ多くの食材を世界中から輸入し、その運搬にどれだけの石油を使っているのでしょうか。消費者も「安ければいい」と思って手を伸ばす。こうした状況が農家の首を絞めているのではないのでしょうか。日本の農家を応援する意味でも地産地消を推進すべきですし、それが食の安全・安心にもつながると思います。実際、食べている時に「おいしい」「安心できる」という感情が湧くと、代謝が活性化されるというデータもあります。

小池 日本はフードマイレージが大きいので、食の地産地消は国内の環境改善にもつながります。メロンなど温室栽培の農産物は「石油製品」そのもので、原油価格の高騰によってコスト高になる恐れもあります。温室栽培には太陽光発電など再生可能エネルギーを使い、エネルギーの地産地消を実践すべきです。

服部 小池さんは「エコだハウス」という新しいライフスタイルを提案されていますね。環境も健康を支える要素の



1つですが、「エコだハウス」というのはどのような家ですか。

小池 この10年で便座が温かくなったり、携帯電話を充電したりで、家庭の電力消費量は増加の一途です。また、低迷する経済を活性化するには、裾野が広く経済波及効果が大きい住宅産業を刺激するのが有効だと思い、「エコだハウス」を造りました。太陽光や風を活用した「パッシブ・ソーラー」で家を丸ごと温めるなど、環境性と経済の活性化に寄与し、売電もできて、なおかつ健康になれる家を目指しました。

実際、従来の家のように部屋は暖かいけれどトイレや風呂場は寒いということがなく、冬でも快適です。室温の急変による体調の悪化を避けることができるので、特に高齢者には安心です。年老いた母の深夜のトイレ通いがなくなりましたね。「環境」という切り口で日本の社会を見直すことによって、個人の健康問題も経済という国家としての健康問題も解決に向かうのではないかと思います。

魚は血栓が詰まるのを予防し 心筋梗塞を抑制する

服部 医者に、コレステロールや糖尿

病、高血圧がなぜ悪いのかを尋ねたところ、「血管に悪い」ことに集約されると言われました。血管が老化すると心臓病や脳卒中を引き起こすのだ、と。「そういうことか」と分かったら、健康への関心や取り組みのモチベーションも上がります。池田先生は専門分野の知識を生かして普段の食生活にも気をつけていらっしゃるのでしょうか。

池田 私は単身赴任なので朝晩は自炊しています。その際、食品や栄養関係の知識は役に立っていますが、カロリー計算はさすがに面倒です。普段心がけているのは、できるだけいろいろな種類の食材を適量に食べることです。満遍なくいろいろな食材を食べれば、栄養も偏らず、自然とバランスがよくなる。持病を抱えていない人に対しては、主食・主菜・副菜プラス味噌汁という典型的な日本食が一番のお勧めです。

特に魚は欠かせません。魚に含まれるDHAやEPAは血管が詰まるのを予防して、心筋梗塞を顕著に抑制することは疫学研究でも明らかです。ただ、魚ばかり食べると免疫力を落としてしまうので、高齢者に多い肺炎などの感染症の予防には、魚ばかりではなく肉

もきちんと食べていただきたい。肉類はタンパク質の維持にとっても大切なのです。「昨日は魚だったから今日は肉」という程度で十分ですから、ぜひ実践してみてください。

小池 日本人は働く場があると元気なのですが、勤勉であるが故に個人の幸せを犠牲にしてしまう懸念もあります。一人ひとりが幸福になるための意識改革に力を入れるべきだとも思いますね。仕事、会社も大事だけれど、個人の幸せはどうなのか。ワークライフバランスの議論もありますが、やはり基盤になるのは「家庭」だと考えています。

服部 体の健康はもちろんですが、心配なものに心の健康もあります。日本は長引く不況などのせいで自殺者が年間3万人以上に上ります。そこから脱出するには社会そのものが元気になることです。「健康な精神は健康な肉体に宿る」と言われ、適度な休息、ストレスの解消が大切ですね。自分自身、仕事人間として反省するところもありますが、やはり個人の幸せは大切にしていきたい。当社としては、心身ともに健康な高齢化社会づくり、明るく豊かな日本の創造に寄与できるよう尽力していきます。