



食が カラダを変える！

2010 12 | 12^{SUN}
～東京 時事通信ホール～

シンポジウム
レポート

食と病気予防の関係を考える



パネルディスカッションでは「食とカラダ」の関係について活発な議論が展開された =2010年12月12日、東京都中央区の時事通信ホール

「平成 19 年国民健康・栄養調査結果」によると、メタボリックシンドローム該当者・予備軍(40～74歳)は約2010万人、糖尿病該当者・予備軍(20歳以上)は約2210万人と推定され、「未病(病気が発症していない予備軍)」予防が、健康面で

の重要な課題になっている。産経新聞では昨年12月12日、時事通信ホールを会場に食や医療の専門家を招き、食と病気予防の関係やカラダによい食とは何かを考える「食がカラダを変える!」シンポジウムを開催した。3人の医療の専門家に

よる講演の後は、栄養学の専門家も加わり「未病を治す食のチカラ」をテーマに、シンポジウムを開催。抽選で選ばれた約300人の参加者が熱心に聞き入った。その模様を報告する。

講演

1

「食と未病～病気にならない食習慣とは～」

福は口から 生活に優しい連鎖を

東京大学・食の安全研究センター特任教授

天野 暁氏

2000年前の漢方の医学書に「聖人はかかった病気を治すのではなく未病を治す」と書かれており、このころから漢方では未病という言葉が使われていました。漢方医学とは長い歴史の中で作り上げられた伝統医学で、生活の中から生まれた生活医学ともいえます。多くの人が漢方医学＝漢方薬というイメージを持って

いますが、薬だけでなく、病気にならないための知恵や食、健康に生きるための養生法、人生のあり方や生命の意味などの哲学的な要素も含んだトータルなものが漢方医学です。

漢方医学では、検査の基準に沿って健康を考える西洋医学とは異なり、大宇宙のリズムに小宇宙である個人の身体プログラムを合わせる「天地

合一」という考え方があります。これは、自然と人間は常に一体になって動いており、自然に反することを不健康、自然に合わせる「養生」を健康と考えるというものです。

大宇宙には自然だけでなく、私たちが生きている社会、家庭や会社なども含まれ、それらに適応することも健康のひとつ。その日ごとに個人の

気持ち、食欲、食事、睡眠、便通などが調和できている状態が健康なのです。この状態にはさまざまなレベルがあり、高齢者には高齢者の健康、がん患者にはがん患者なりの健康があります。

未病とは病気になる一步手前の状態ですが、漢方では未病を治すことが非常に大切だと考えています。未

病を治すというのは検査の異常値を正常値に戻すことではなく、個々のQOL(生活の質)を高め、無病のまま人生を送る事です。年を重ねると誰でも多少の未病はありますが、未病を治すことによって、生活習慣病の予防と同時によい年の取り方、本当の若さと健康を手に入れることができます。そして、この未病を治す一番の近道が、食なのです。

健康を保つために漢方で大事にしているのが、「気・血・水」のバランスです。気は体の働きを調整する生命のエネルギー、血は全身にめぐって体を養う栄養成分、水は体を潤す正常できれいな体液のこと。特に気の充実・流れ・働きは非常に大事で、心や体の病と密接に関連しています。

未病を治すための食養生には次の4つがあります。

①「温中」=お腹を温める。食材

はネギ、ニンニク、シソ、蜂蜜、鶏肉、牛肉など②「理気」=気の流れをよくする。黒豆、ゴマ、ジャスミン、クラゲ、大根、レンコンなど③「粗食」=粗食でお腹を丈夫にする。ソバ、納豆、玄米、カボチャ、サツマイモなど④「野菜」=ビタミンの宝庫・野菜をとる。トマト、ブロッコリー、シイタケ、玉ネギ、キャベツなど。これらは医食同源の基本です。

病気になる食習慣では以下の6つのポイントが大切です。

①食事のバランス。忙しい人は回数にこだわらず、1日のトータルでバランス良く、年齢とともに調節して適切な量を食べる②脳と美容のためにきちんとかむ習慣をつける。脳の働きがよくなり、認知症予防や精神も安定する③腹八分目。心を満足させる食べ方として、食事の順番を野菜サラダ・果物・スープから始め、煮物・蒸し物、肉・魚、ご飯を

最後にするのも一つの方法。腹八分目の習慣が身につけば満足感を味わうことができるようになり、免疫力も上がり、脳が冴えて感性が高まったり、人間としての欲が減る④若さと美容を保つには、植物性エストロゲンと果実(大豆、ザクロ、ゴマ、クルミ、ナツメなど)、抗酸化物質(ブロッコリー、リンゴ、ニンジン、トマトなど)、コラーゲン(軟骨、豚足、骨付き肉をスープで)をとる⑤やせるには、やせるためのエネルギーになる脂が必要。アボカドやピーナツ、クルミ、魚・肉などの良質な脂をとる。自制心や痩せた自分をイメージすることも大切⑥塩を少なく酢を多めにし、ラーメンなど麺類の汁は残し、減塩しょうゆなどで塩分の量を半分にし、佃煮などの回数を減らす。

漢方には「福は口から」という古くから伝わる言葉があります。健康や幸福感、心の平和と食べ物は密

接な関係にあります。良い食べ物は健康の源であり、生活の中に優しい連鎖が生まれるのです。



【あまの・しょう】東京大学・食の安全研究センター特任教授、未病医学研究センター所長。中国国立中医大学卒、WHO試験合格により来日。順天堂大学医学部にて、医学博士号取得。未病医学の先駆者として、日本人の体質(証)と食事の関連性において20年以上研究開発を続けるなど活躍。日本未病システム学術学会、日本抗加齢医学会、日本東方医学会など学術委員も務める。主な著書に「病気になる食習慣」(青春出版社 ※日野原重明氏と共著)など。

講演

2

「胃腸の科学 ～いかに食べ、いかに飲むべきか～」

食事が病をコントロールする

順天堂大学名誉教授
佐藤信紘氏

私たちは口から物を食べ、必要なのは栄養物として体で消化・吸収し、不必要なものや消化しきれなかったものは肛門から、また尿として排泄しています。人間のもとはイソギンチャクのような生物で、こうした生物は海水を口から取り入れて、必要なものだけをお腹の中で消化・吸収し、また口から吐き出します。人間も毒物が体に入って来ると大部分は吐いてしまい、それによって体は維持されます。このことからわかるように、私たちのお腹の中には毒物か栄養物かを判断する神経系が働いており、これらは非常に発達していて、脳まで活性化し、お互いにやり取りをしているのです。

イソギンチャクなどは、口で食べられるものかどうかを判別するため、口元の神経が発達しています。人間も口はセンシティブで生命に関係しており、発生学的に、脳は口元に集まった神経系によってできたというプロセスがあります。つまり、脳には腸管の神経系が基本にあるのです。

食べ物はお腹の中で消化吸収され、成長期にはそれが体を作りますが、成人の場合は使った分のエネルギーを食べ物で補うことになります。エネルギーがどこでどう消費されるかは栄養学でわかっており、肝臓が

25%、脳が25%、筋肉が普段の働きであれば25%、心臓や腎臓などその他で25%、4分の1ずつといわれています。走れば筋肉の消費量が増えるのでその分を補わないといけません。筋肉を使わなければエネルギーもそんなに補う必要はありません。おいしいものを食べたいなら、筋肉を使うことが大事です。

人間の体は吸収した栄養を肝臓にグリコーゲンとして蓄えて使いますが、グリコーゲンは少しで大きなエネルギーを生むのでこれを使いすぎるのは大変です。筋肉でも多少蓄えられますが、その量は限られているので、使いきれない分は内臓脂肪や皮下脂肪の脂肪細胞でも貯めることになります。内臓脂肪で貯めるリング型肥満は体に良くないので、注意が必要です。脂肪を燃やすには空腹時に走ると効率的ですが、食後血糖値が高い方は食後30分～1時間半に走ると血糖値が上がりにくくなります。

食事をすると胃や腸のホルモン系が働きますが、脳にも同様のホルモンがあり神経を介して脳とお腹のやり取りが行われます。中でも免疫系は8割がお腹にあるといわれ、免疫系を活性化するにはお腹を働かせればよい。食べることでお腹が働き、お

腹が働くことで脳が働き、免疫系が働く。これがぐるぐる回るわけで漢方の「気血水」と同じですね。

「福は口から」といいますが、「毒も口から」です。がんが一番多いのは肺ですが、次に胃・大腸・肝臓など消化器系が続き、食べ物が原因だといわれています。食事が体を変えるだけでなく、食事が病気をコントロールするともいえるのです。しかし、大事なことは食べ物にはがんを防ぐ可能性があるということです。

日本人の長寿は主食と副食を分けられているからで、特に主食の米、玄米や胚芽米が優れています。日本人は江戸時代から消化器が弱いといわれ、遺伝的にお腹の感受性が高く、お腹の働きが悪いと心がなえます。「腹が立つ」など、日本語には腹が心を示す言葉が多くありますが、お腹を良い状態に保つこととQOLを上げることはきわめて深い関係があるのです。

生命の誕生は35億年前の光合成細菌で、ここから生物は進化してきました。高等植物は光によって水を分解し、炭酸ガスを固定化して、でんぷんと酸素を作ってくれます。私たちは野菜のでんぷんを食べて、植物が作った酸素を利用し、体からは炭酸ガスを出しています。また、私たちの

体は水を作り、植物は水を分解します。これが地球環境における動物と植物のサイクルで、私たちの食べ物もこの関係の中にあると同時に、このような循環が地球の安定化にもつながっています。

いかに飲むべきかの話ですが、お酒はエネルギーになると同時に薬効や解毒システムもあり、適量を飲めば病気のリスクが減ります。しかし、多すぎるとリスクが高くなり安全域が少ないので注意が必要です。



【さとう・のぶひろ】順天堂大学名誉教授。日本神経消化器病学会理事、学校法人順天堂理事、日本内科学会功労会員、日本統合医療学会理事など。1965年大阪大学医学部卒。大阪大学医学部助教授(第一内科)、順天堂大学医学部消化器内科学主任教授、同附属順天堂病院副院長、同順天堂練馬病院院長、大阪警察病院院長などを歴任。著書に「消化器内科診療データファイル」(医歯薬出版)、「消化器用語辞典—食道・胃・腸」(消化器用語辞典—肝・胆・膵) (メディカルレビュー社)、「こもってきた胃の科学」(中外医学社)など。

講演

3

「食はこころを育てる」

健康を保つための秘伝とは

生命科学振興会理事長

渡邊 昌氏

私は50歳くらいに非常に進んだ糖尿病だとわかったのですが、薬は飲まず、食事と運動で9カ月後にはまったく問題ない数値まで下げることができました。そのときに、食事はこんなにも大事なものかと思ったのです。人間にとって何をどれだけ食べるかは、とても深刻な問題なのです。

人間の体には10億年以上の進化の歴史が秘められていますが、その始まりは腸腔のみの生物でした。そこから、腸腔は前中後の3つに分かれ、前腸はより効率よくエサをとるために目、嗅覚、脳へ、中腸は吸収したものを貯め込むために肝臓や膵臓に、後腸は排泄器や生殖器へと進化してきました。生命の歴史から見ても、必要なエネルギーを食べて排泄し、子孫を増やすのが人間を含めた生物の基本的な役割なのです。

多くの人は大脳が全身を支配すると考えていますが、下痢や腸のぜん動運動、食欲は大脳では止められません。食欲のコントロールすら大脳では難しいのです。腸には第3の自律神経といわれる神経経路があり、腸内だけでも10以上のホルモンがあります。腸管壁の迷走神経は脳と直通経路でつながり、例えば胃の中に食べ物が入ってくると、グレリンという胃から生

産されるペプチドホルモンが働き、迷走神経を介して直接脳に情報が伝わります。いかに腸内環境が脳に影響を及ぼしているかということです。

腸内には60兆個以上の腸内細菌が住み着いていますが、最近の研究で、小腸の中の特殊な細胞の出すペプチドがよい細菌を生かし悪い細菌を殺していることが判明しました。これを見ても、腸内環境を整えることがますます大事になっていることがわかります。

食事と子供の心の育ち方についても、受精したときから母親の食べ物と密接につながっていることがわかってきました。妊娠5週くらいで背骨の原基ができてきますが、そのときに葉酸が足りないと脊椎分離症になります。5、6週後には腸管壁と脳の中にセロトニンをつくる細胞ができ、受精後数カ月くらいまでに脳の中のセロトニン経路が発達します。

脳の神経経路は大きく分けるとセロトニン経路とドーパミン経路で、ドーパミン経路は興奮しやすい状態に保つ一方、セロトニン経路は脳の雑音を減らし、刺激が来たときにすぐに拾い上げられるようにしています。

生後離乳期から2、3歳くらいまでに、セロトニン経路やドーパミン経路は

完成しますが、成長過程で不規則で偏った食事やたばこなどの影響を受けると、思春期や青年時に精神面で影響が出ることも。妊娠の可能性がある人、子供のいる人は特に食に気をつけてほしいと思います。妊娠4、5カ月の赤ちゃんをMRIで見ると、口をパクパクして羊水を飲んだり吐いたりして、そのころから消化器への影響があると考えられています。このことから「食育」は大事です。

最近統合医療を研究し始めていますが、重要なのは気、気持ちや心です。がん治療で食事療法をすると予後がいいといいますが、気の持ち方も大事です。がんに負けないぞという気持ちや、がんがあってもいいじゃないかという大らかな気持ちで治療に当たる人は大体よくなります。

病気は、医者にかかって治せばいいと思ってはダメで、自分で管理することが大切です。そこで、今日は健康を保つための食生活の秘伝を教えましょう。まず玄米食。食べにくければ、小豆や雑穀を入れてもかまいません。おかずは「まごたちわやさしい」(豆、ゴマ、卵、乳、ワカメ、野菜、シイタケ、芋)。これを提唱した近藤とし子さんは96歳まで現役でしたし、国民栄養調査のデータをもとに計算

すると、これらを適当に食べているだけでビタミンやミネラルは必要なだけとれ、エネルギーもちょうどいい。

日本では戦後たんぱく質をとれば筋肉になるといわれていましたが、詳しく調べてみると、1日のたんぱく質は体重×0.8gで十分。60kgの人でも48gとればいいわけです。玄米を300g食べるとたんぱく質は30gとれます。

これから日本が世界にアピールできるのは日本食です。日本食を食べれば健康長寿を達成しましょう。



【わたなべ・しょう】生命科学振興会理事長。慶応大学医学部卒。病理学を専攻し、米国立癌研究所、国立がんセンター研究所を経て、同研究所疫学部長、国立健康・栄養研究所理事長を歴任。厚生科学審議会や食育推進評価委員会座長、農林水産省・食の将来ビジョン本部委員などを務めた。『日本人のがん』(金原出版)、『食事でがんは予防できる』(カッパブックス)、『糖尿病を薬なしで治す』(角川書店)など著書多数。

パネルディスカッション

未病を治す食のチカラ

食事をおいしく楽しむ工夫を

黒岩 「食がカラダを変える!」キャンペーンがきょうからスタートしました。私がこの分野に関心を持ったのは、父が肝臓がんになり西洋医学から見放されたとき、天野先生に出会ったのがきっかけです。食によって免疫力が高まり、QOLのカーブを徐々に落とし、末期がんでも「ピンピンコロリ」が可能になるといわれ、実際に父は余命2カ月の宣告から2年半生き、まさに「ピンピンコロリ」で亡くなりました。「未病を治す食のチカラ」というテーマは、父から与えられた宿題です。

天野 漢方では、健康の概念は高齢者や患者など個人によって違います。その人のできる範囲の健康状態で、バランスを整えることが大事です。

黒岩 漢方薬は漢方医学の一部で、基本は食や生活のあり方、養生なのですが、西洋医学の

先生方にはなかなかピンとこないように感じます。

佐藤 私は長い間、西洋医学ばかりやってきていますが、世界的にスタンダードといわれている医療を行うことが、日本の医師の基本姿勢です。日本の漢方は江戸時代から薬を処方してきたこともあり、薬を処方することが治療だというのが私たちの心の中に伝統的に植えつけられているのだと思います。漢方の基本の心を教えることなく、西洋医学一辺倒になっている部分はありますし、戦後の医療はどんどん細分化して専門医を作ってきたということもあります。末期がん治療のように西洋医学のスタンダードでなす術がない場合、新しい医療の姿を作る必要があるのではないのでしょうか。栄養面などを含めて、西洋医学と漢方などの医療をどう統合するかという時代が来たのだと思います。

黒岩 農林水産省でも食を入り口とした検討会が立ち上がり、農水大臣をトップに食文化・食育・

パネルディスカッション「未病を治す食のチカラ」ではジャーナリストの黒岩祐治氏をコーディネーターに、天野暁、佐藤信紘、渡邊昌の3氏に料理研究家の中山桜甫氏を交えて、活発な議論が繰り広げられた。

食農同源性など、各省庁を横断した統合的な取り組みが行われ始めています。渡邊先生と私はそのメンバーですが、気や心の持ち方に対する配慮は、まだ少ないような気がします。

渡邊 まず西洋医学の弁護をすると、学問の世界があまりに複雑で、その道を行くだけで一生終わってしまう。西洋医学を学ぶと、ほかを学ぶ余地がないという状況があります。週刊エコノミストに「クオリティオブデス(QOD・死の質)」、いかに質のいい死に方ができるかという論文が出ました。OECD40カ国の中で日本のQODは23位。医療技術は進んでいますが、アプローチのしやすさやコスト、満足して死ぬかなどの面がダメで、仏教などの宗教もそれをフォローできていません。私の発想を変えたのは、食養生の日本の歴史です。きちんと食養生をやっている方は90歳以上まで健康な人が多い。一生玄米を食べて粗食で長生きして楽しいか、ということは別問題です。普段の食事は玄米と「まご

たちわやさしい」にし、月に1度はすき焼きなどを食べてもいいと思います。あとは運動ですね。

黒岩 みなさんが目指すのは、日野原先生ではないのでしょうか。一緒に「葉っぱのフレディ」というミュージカルをやっているの、10年間近くで見っていますが、会話の反応が早くてまったく老いを感じません。普段は粗食であり食べませんが、食べるときはステーキもべろり。メリハリをつけていらっしゃるのだと思います。どんな料理をどうやって食べるかは皆さん、非常に関心が高いと思いますが、中山先生はいかがですか。

中山 私のところには、一生懸命がんばっているのに数値が良くならないという糖尿病の合併症の方が来られますが、その方たちには「食事を楽しみましょう」と言います。料理をおいしく食べることが生きる勇気や明日への望みにつながりますから。制限食ではなく、工夫して少しの物をおいしく食べて満足する。例えばうな重は約900kcalありますが、ウナギ5g角なら150kcalほど。このウナギの下に絹豆腐置いて電子レンジにかけ、お豆腐から出てくる水分を捨てサンショウとわさびをたっぷり載せます。これで、うな重一つを食べたくらいの満腹感があります。温かい豆腐が臓器を温め、レンジにかけたことでウナギの脂肪が10~15%減りますし、ウナギの香りが豆腐に移り、わさびのイソチオシアネードという窒素を除去する成分が疲れや嫌な気持ちを取り除いてくれる。うな重のたれを使っていないのがポイントで、まったく手間がかからず、レンジで1~2分でできます。食というのは、栄養のとり方のほかに、現代生活に合わせて短時間で簡単にできることも必要かなと思います。食の工夫でいえば、ショウガは皮ごと使わないと薬効が落ちてしまいます。食はいろいろな方面から考えることが必要だと思います。

黒岩 中山さんは具体的な食の工夫をたくさん持っていますが、今日はその入門編ですね。天野先生、薬膳料理というおもしろくないというイメージがありますが。

天野 中国には日本という薬膳料理はありません。もちろん、食材自体には薬効があります。例えばネギは、体を温めて風邪の予防になります。

全ての食物に副作用がある

黒岩 体を温めると免疫力が上がるそうですが、内科的に証明されているのですか?

佐藤 体の免疫は、熱が出たりして温度を上げると活性化します。ただ、熱が高くなると水分が蒸発するので、しょっちゅう熱を出していると細胞は弱りやすくなります。上げすぎてもよくありませんが、適当に温度を上げているほうが細胞活性の反応が上がり、「気血水」の流れがよくなるのは事実でしょうね。漢方の精神は西洋医学でも解明されつつあります。どういう食物が「温中」によいのか、「理気」を高めるのか、それぞれ証明をしていかなくてはならない時代が来ていると思います。

黒岩 西洋医学では証拠に基づく医療が厳しく言われていますが、食の効果のエビデンスがとれるかとなると難しい面があると思います。今後どう乗り越えていけばいいのでしょうか。

渡邊 先ほどの食養生の話で、「温中」や「理気」などで二十数個の食品が出ましたが、西洋医学ではこれらの中のどういう化学物質に効果があるのか、おおむね確かめられています。問題は臨床試験で効果を出すかどうかです。食物繊維をとると腸内細菌が

活性化し大腸がんのリスクも低下すると考えられますが、食物繊維をビスケットなどにして成功した臨床試験は一つもありません。食物と健康は10年単位で効いてきますが、臨床試験はせいぜい1年。観察期間が足りないので結果が出せないのです。そこで20~30年、どういう物を食べたかを追いかけて、どういう人が健康かを確かめる方法と、本当にがんがこれで治ったという実例を集めて、1000例以上になったときにその効果を見ていくという2つのアプローチを現在考えています。

黒岩 薬の場合には副作用がありますが、食の場合はどうですか?

渡邊 とりすぎた場合、慢性的副作用がないとはいえません。βカロテンは脂溶性なのでとりすぎると悪いことがはっきりしてきました。お酒もそう。食の場合はほとんどが足りなくてもダメ、多すぎてもダメなんです。適当なところをどこにとるかがとても大事です。

佐藤 急性の副作用がアナフィラキシー。そばアレルギーで急に倒れるのもそうですが、これは一種の食の副作用ですね。24時間後や何日間かたって起こるもの、いろいろな形で副作用はあります。すべての食物に副作用はあると考えていいと思います。医食同源、医薬同源、薬も食も同じなんです。

天野 佐藤先生がおっしゃった薬も食も同じというのは漢方薬の基本です。漢方薬でも、証=体質に合っていれば副作用はありませんが、合わないときは副作用があります。漢方医学では漢方薬を、上中下の3つのランクに分けています。上薬は朝鮮人参や冬虫夏草などで、体を補う栄養剤のようなもの。これらには副作用はありませんが、とり過ぎた場合や体に合わない場合は効果もありません。中薬は病気を治す薬で、ドクターのアドバイスが必要になります。下薬は、漢方で短期間にこんなに効くのかとびっくりするくらい大きな効果がありますが、ほとんどの場合は副作用があり、コントロールするのは訓練され

ジャーナリスト
国際医療福祉大学大学院教授

黒岩祐治氏



【くろいわ・ゆうじ】ジャーナリスト・国際医療福祉大学大学院教授。早稲田大学政経学部卒。フジテレビジョン在職中は報道記者、番組ディレクター、キャスターなどで活躍。著書に「末期ガンなのにステーキを食べ、苦しまずに逝った父」(講談社)など。

栄養士・料理研究家

中山桜甫氏



【なかやま・おうほ】栄養士・料理研究家。社会学名譽博士。介護食研究会「スプーン1杯の幸せ」理事。介護食や治療食、予防栄養学を大学院や医学博士と研究・開発中。その料理デザインと技術に定評あり。著書に「できる子をつくる脳力レシピ」(角川マーケティング)など多数。

た経験のある医者に限られます。漢方のなかには食品も含まれていて、同じように考える必要があります。私の勤める東大・食の安全研究センターでは、食品も3つのランクに分けて、どのくらいの量をどのくらいの期間食べればいいのか、どこに効くかを現在研究しているところです。

黒岩 このキャンペーンを始めるにあたって、食がどんな影響を及ぼすか実験的に食べてみようということになり、中山さんにランチを作ってもらい、説明を受けながら食べたんです。低カロリーでバラエティーに富んだ食材が並びましたが、料理のポイントを教えてくださいませんか?

中山 野菜類は長時間、高温で加熱すると栄養がそこなわれるので、加熱しすぎないことが大切です。炒め直しや煮直し、温め直しも栄養が落ちてしまいます。キャベツはほとんどの栄養が水溶性なので、長い間水につけてしまうと、栄養が失われてしまいます。

日本食は`万能、食

黒岩 改めて日本食はよくできていると思います。

渡邊 私たちは日本食を世界に広めるために日本食の定義が必要と思っています。普段の食事として一番いいのは主食と一汁、主菜、副菜の組み合わせです。主食があるのは日本だけで、日本人は米を食べるから非常によい栄養状態で、健康なのです。特に玄米は優れています。また日本食は会席や松花堂弁当、丼物など、非常に多彩で重層的な食事を供給できるのが特徴です。これを広めていきたいと思っています。

黒岩 未病も美容やアンチエイジングも健康な体をつくるのが基本です。「いのち」を支えるための入り口である食のあり方にこだわり、豊かな老後、豊かな超高齢社会を目指していきたいと思っています。