

# 食医同源

創刊特別号

発行人：一般社団法人食医同源之会  
〒124-0024  
東京都葛飾区新小岩一丁目43番6号  
電話／FAX：03-3654-2410  
<http://syokuidougen.main.jp/>

創刊号に寄せて



食医同源之会 代表理事  
中野 慶子

## 「長生きする食べ方の追求」

朝目覚めると朝食のことを思い、お昼頃には何を食べようかと空腹と相談し、夕暮れ時には晩ご飯の買い物に思いをめぐらす、こんな平凡な営みの中から人はそれぞれの食習慣を形成していく。

大昔は3食を規則正しく食べることから「営む」という意味で「栄養」の文字を当てとらえていた時代があった。

しかし、食べることは栄養の食べ方が重要であるとし、近代栄養学は「栄養」という文字に変えた。

多様化が進んだ現代は、お金さえ出せば食べたいものを何時でも何処でも食べられる豊かな時代となり、「飽食」「豊食」「放食」「崩食」という文字に、食べ方の心が表れ、食べたい時に食べる「個食」「孤食」も進み、食べたいものを自由に選ぶことが出来ることから食卓の風景や病気も様変わりをしている。

また、忙しい日々の中で、食に対する感謝の気持ちも薄れ、食文化の継承もなくなりつつある。

「営む」食習慣の姿さえ消え、自由自在の様である。栄養の食べ方を実践しているであろうか？

国民栄養・健康調査からも、不規則な食事時間、偏食、欠食、過食といった栄養のバランスを崩した食習慣が問題視されている。

人の身体が健康であるためには「栄養のように食べる」ことが大切であることを真剣に考えなければならない。

すなわち日々の暮らしは、栄養の食べ方をし、1日でも「長生きする」ことが究極の目標となる。

食生活が豊かであると言うならば病気になる人は減少することでなければ矛盾する。運動不足による肥満人口の増加が糖尿病、高脂血症、高血圧を引き起こし最終的に生活習慣病になるようであってはならないはずである。

しかし、現実には生活習慣病が原因で国民の6割が寿命を全うすることなく人生を終えている。

「命」だけはどんなにお金を出しても延長できないのである。

この現実を踏まえ、これ以上、生活予備軍を増加させないためにも、各人が食について関心を持ち、人間の栄養の食べ方を追求し、食に対する関心を深めて食習慣を積み重ねていくことが必要な時代となっている。

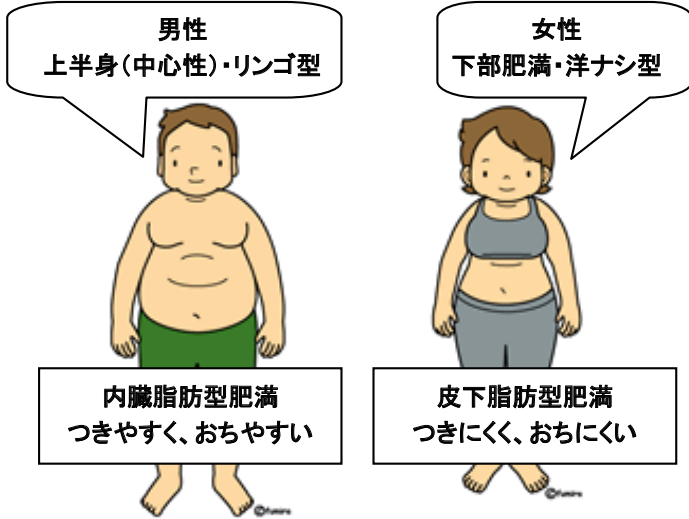
有名な食研究家であるバリア・サバランは「動物はムサムサ食う、人間は食べる、教養ある人のみが食べ方を知っている」という言葉を残している。意味深い言葉である。

食医同源之会は、健康増進社会の実現に多くの人と一緒に考えていきたいと思っている。

# 肥満シリーズ①

## 肥満ってどうやって判定するの？

家族で判定してみてもいい？



ウエスト周囲径（腰囲）も重要ポイント  
 ウエスト周囲長 男性85cm以上  
 女性90cm以上の場合は内臓脂肪型肥満を疑う

### BMI=肥満度の評価

#### 生活習慣病の予防

お父さん BMI =  $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$  = 18.5~25未満  
 お母さん 25以上肥満  
 適正体重 = 身長 (m) <sup>2</sup> × 22

#### 学童肥満は成人肥満に移行しやすい

学童期はローレル指数（思春期前期を含む）

ローレル指数 =  $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^3} \times 10^7$   
 160以上肥満

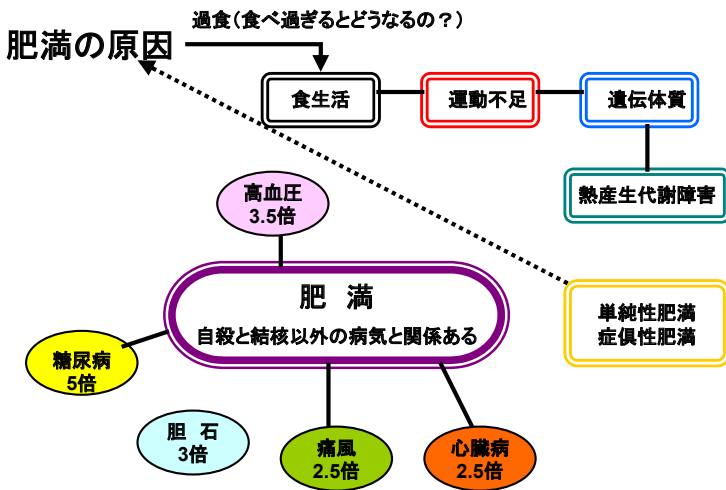
#### 脂肪細胞増殖期

乳幼児期の判定にはカウプ指数

肥満度 (%) =  $\frac{\text{実測体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$   
 +20%以上を肥満  
 -20%以下をやせ

幼児の身長に対する標準体重と肥満度15%の体重  
 （肥満度15%以上が「肥満」）

【男児】			【女児】		
身長 (cm)	標準体重 (kg)	肥満度 15%(kg)	身長 (cm)	標準体重 (kg)	肥満度 15%(kg)
70	8.4	9.7	70	8.2	9.4
75	9.4	10.8	75	9.1	10.5
80	10.5	12.0	80	10.1	11.6
85	11.6	13.4	85	11.3	13.0
90	12.9	14.8	90	12.5	14.4
95	14.2	16.3	95	13.9	16.0
100	15.6	18.0	100	15.4	17.7
105	17.2	19.7	105	17.0	19.6
110	18.8	21.6	110	18.8	21.6
115	20.5	23.5	115	20.6	23.7



思春期栄養の特徴は、起きたいときに起き、食べたいものを不規則に食べるという欲求は、この時期の特徴である。甘え、依存の気持と反発の気持が共存している。このような精神的病理が食行動となって現れ、この時期は特に生活習慣病の潜在的基礎となるため思春期の食習慣の取り組みは重要となる、思春期発現の低年齢化と高学歴による社会的成熟の遅れが、身と心の発育状態に大きなずれを発生させている。

生活習慣病は、まず自分自身の生活習慣を見直し、問題点があれば、適正な行動へと変容することが大切である。それには自己観察、自己決定、自己評価を繰り返しながら、自己管理能力を習得することが大切である。定期健康診断の結果から、問題点がみられる場合は生活習慣を改善する意欲をもって、日々実践していく努力が必要となる。

# 食物アレルギー

## 1. 「食物アレルギー」とは？ その定義と背景

近頃、新聞など多くのメディアで「食物アレルギー」という言葉を頻繁に目にするようになりました。家族など身近な人が食物アレルギーを持っていたり、何となくそのイメージを捉えることはできますが、そもそも「食物アレルギー (Food Allergy)」とはどのようなものを指すのでしょうか？

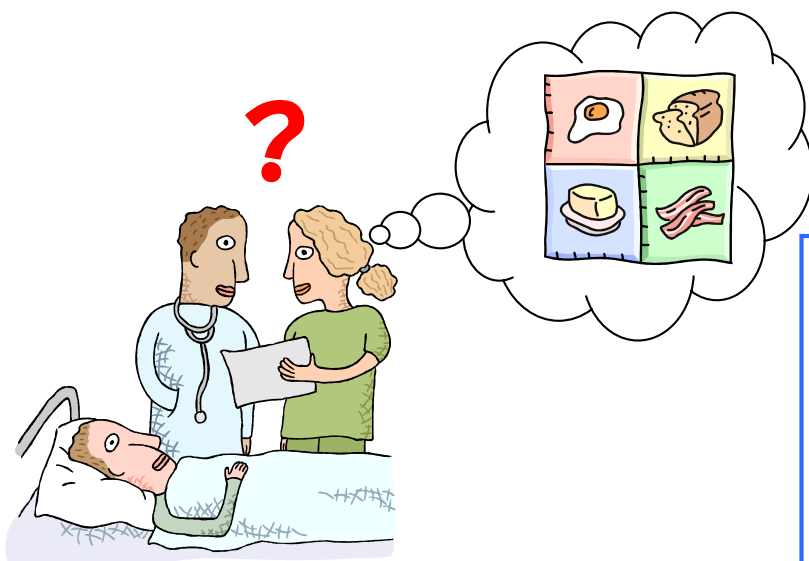
古代ギリシアの詩人ルクレチウス (Titus Lucretius Carus, B. C. 0096-B. C. 0055) は食物アレルギーを "What is food for one, is to others bitter poison. (ある人にとっての食べ物は、他の人にとって毒になる)" と表現しています。また「Allergy」という語は1906年にオーストリアの小児科医ピルケ (Clemens von Pirquet, 1874-1929) が、ギリシア語で「異なった」を意味する「allos」と「作用」を意味する「ergon」から作り出した造語で、もともとは「変わった作用」というような意味でした。ここでいう「変わった作用」とは、アレルギー原因物質によって引き起こされる「アレルギー反応」を指していると考えられます。

*What is food for one, is to others bitter poison.*

ある人にとっての食べ物は、他の人にとって毒になる。



この「アレルギー反応」というのは、外界からの侵入者を敵と見なして排除するヒトの免疫系による生体防御機能が過剰反応したもので、本来攻撃する必要がない相手に対して免疫系が応答してしまうことによって起きます。そこで日本小児アレルギー学会では食物アレルギーを以下のように定義しています；「原因食物を摂取した後に免疫学的機序を介して生体にとって不利益な症状（皮膚、粘膜、消化器、呼吸器、アナフィラキシーなど）が惹起される現象」（日本小児アレルギー学会誌、2003；17：558-559）



食物アレルギーに見られる主な症状には、咳き込みやじん麻疹などがあり、特に呼吸困難や意識喪失など「アナフィラキシーショック」と呼ばれる急激で劇症のアレルギー反応は直接生命の危険があり特に注意が必要です。さらに食物アレルギーは近年、その患者数ならびに症例報告が増えてきています。最新の調査では全人口の1割が何らかの食物アレルギーを持っているといわれています。

本シリーズでは「食物アレルギー」について、その状況や表示義務制度について解説していく予定です。

## < 活動報告 >

# ワイン研修ツアー ワイン研修ツアー

さる8月30日(月)、食医同源之会ワイン研修ツアーを開催しました。当日は天候にも恵まれ充実した研修会を実施することが出来ました。

9:00～ バスで新宿西口発 28名参加

10:45～ ワイン工場見学・テイasting 於：マンズワイン勝沼ワイナリー

以下3銘柄のワインをテイastingさせて頂きました。

1 リュナリス甲州バレル・ファーメンテーション 2008

2009年9月27日に仕込んだ白ワインで、酵母によって味が厚くフレッシュな状態が出されます。

2 ソラリス古酒甲州 1997

10年以上熟成させたものを「古酒」と呼びます。甘口の白ワインで色が黄色いものでした。黄色いものは美味しく、褐色のものは料理用として使用されるそうです。この黄色は優れたワインの証拠で酸素に触れることなく10年間熟成させると黄色くなるそうです。

3 リュナリスマスカット・ベリーA 2008

赤ワインで甘い香りのする軽いワインです。国産の典型的な赤ワインの代表です。

12:00～ 昼食・テイasting 於：ぶどうの丘

ランチはお魚のコースで、鮭のムニエルと白ワインが良く合って好評でした。

14:45～ 見学 於：山梨県笛吹川フルーツ公園

15:30 現地発 バスの中でカラオケ 18:00 新宿西口に全員無事に到着



マンズワイン勝沼ワイナリー



ぶどうの丘



山梨県笛吹川フルーツ公園