

# 記念講演

## 今、気を付けたい！食の問題

—放射能、アレルギー、ガンを中心に—



管理栄養士  
『食べ物通信』編集長

松永 真理子 さん



### 学校給食と卵・牛乳アレルギー

ここのところいつもデスクワークなので、人前に出ると緊張してしまうんですが、放射能については、いろんなところに呼ばれてお話してきました。今日は広範囲に、私が経験してきたアレルギーの話と、仕事で関わってきたガンと、最後に資料にまとめてきた放射能の話をしてしたいと思います。

いま学校給食で、みなさんアレルギーのことがとても心配だと思っています。ごく一部の特殊なタイプの方とされていますが、実際にはその予備軍的な子どもが多いのです。食物アレルギーでたくさんの子どもがかゆみや湿疹が出て、悩んでいる子がふえています。

うちの子もそうで、長女が昭和50年生ま

れですが、その頃はほとんど食物アレルギーという言葉さえあまり聞き馴れていなかったんです。長女は喘息<sup>ぜんそく</sup>でしたが、その時はまだ食べ物が原因だということが分からなかったんです。次女が生まれて、次に長男が生まれ時に、無認可保育園でそのことを指摘されて、食物アレルギーかもしれないから、調べてもらったほうがいいと言われました。

躊躇していたんですが、それでも3人を連れて検査に行ったら、見事に3人とも卵と牛乳が出ていますと言われました。私は女子栄養大学出なので、「4つの食品群」として「毎日、卵1個と牛乳1本」を必ず取るようにと叩き込まれてきて、それを指導してきた立場なんです。でも子どもの体が受け付けられないからには、思い切ってそれを除去しようと思直していくと、いろんなものに卵と牛乳関係のものが入っていて、何を食べていいのか選択範囲が狭まりました。

卵では鶏のスープもよくないと言われ、牛乳では牛のスープや牛の肉もいけないということでした。実際にそれを実践したら、半年ぐらいで見事にみんな顔色がよくなって、いろんな症状が治まってきました。

自分自身も同じ体質を持っていたのに、従来どおりの食生活を続けたていたから、そういう子どもが出来たんだと思うんですが、牛乳は好きでもないのに、妊娠したら毎日牛乳を飲んだり、卵は大好きで、卵料理は得意だったんです。それを全部やめて、子どものおやつもさつまいもをもとにして作ったりしていくうちに変わってきました。

長女が学校に行くと、その頃はそういう子どもが少なかったんです。学童保育で一緒になった子どもが1人いて、その母親も

学校栄養士でした。私の子どもの学校では、食べられなければお弁当を持ってきても、牛乳を残しても担任の先生と相談して、ということだったんですが、その方の学校では、給食が食べさせられないんだったら、午後の授業は出ないで家に帰ってください、と言われたくらいアレルギーの認識がまだなかったんですね。それから比べればずいぶん認識が変わってきました。

この間も学校給食の特集をやって、“アレルギーが危ない”時代になって、各学校に栄養士が一人配置されていないのはおかしい、という結論に達し、要望をしていくことになりました。

給食にいまでも毎日牛乳が出るということ、学校栄養士さんはどう考えているかということ、“栄養素の問題などがあって簡単にははずせない”といつも言われてしまいます。そうはいつても、子どもたちの牛乳アレルギーが潜在的に増えてきているんです。いつまでも黙ってはられない。でも牛乳をやめようと言ったら、『食べもの通信』がつぶされるからと、前の編集長からずっと押さえられていましたが、そこで私たちは“学校給食に毎日出すのはよくないので”というスタンスをとることにしました。

牛乳が好きでからだにあって子どもは、家庭で好きなようにとっていいと思います。

### 食生活を見直す

牛乳については、今の治療方法は、皮膚科学会やアレルギー学会は考え方が割れていて、いつも力の拮抗で、今年はこっちが勝った、今年はこっちということで、無理してでも少しずつでも食べさせて、牛乳1

本飲めるようにするというのが今年の方針なんです。それにそってガイドラインが出来てくるので、全国的に栄養士の先生たちにもそういう指導をしていくわけです。

そして薬も、今では副腎皮質ホルモンが第一選択なんです。私たちの頃はそれを使わないで、自分の力で治すような治療がいいと言っていたんですが、いまはまず最初に副腎皮質ホルモンで綺麗にしてしまうという治療方針になっています。そういう事情を知らないと、いい薬が出来てよかったなと納得してしまうかもしれませんが、軽い子は成長につれて乗り越えてよくなっていくんですね。でもある程度そういう素質があったり、食生活が洋風化している子とか、合わないものを食べ続けている子というのは昔もいて、大人になると多くの子が軽くなったんですが、今はだんだん重くなってきて治しにくく、副腎皮質が抜けません。

多くの子が悩んでいて、学校にも外にも出たくなかったりする子が潜在的に増えているという感じがします。そういう子はアレルギーをもともと持っていて悩んでいるけど、どうしていいかわからない。機嫌が悪いし家族とはうまくいかなかったりします。

そういうことがあるので、私たちはこの問題は根本的に今の食生活に何か問題があるのではないかと考えて、保育園の給食で、和食を中心にした給食をやっている幾つかの保育園とコンタクトが取れて、まだ数が少ないんですが、そこの子どもの成長を見ると、やはり風邪をひきにくいか、機嫌がいいとか、病気になってもすぐよくなるか、いろんないい点があつて、昔の

子どものように元気だなという印象を受けるんです。そういうところをもう一度見直す時期に来ているのではないかと私には思えるんです。



### ミネラルバランスが狂っている

牛乳がいけないというと、生産者はどうするのか、いろいろとご意見を頂きました。それももちろん考えていかなければいけないと思いますが、とりあえず子どもたちが牛乳などを飲み続けることによって、病気が増えていることを知らせ合つて、より良い給食を考えていきたいと、その問題がなかなか認識されないままに放置されて、子どもたちはいつもつらい思いをしていると感じます。

いまの野菜は、ミネラルや、ビタミンも少なくなっていますが、添加物などから、ミネラルがいろんな化合物として入ってきて、自然なものを食べている時と比べて、体の中のミネラルバランスが狂っているということです。ふだん血液検査といつても、病院ではそういう目では見ないので、あまり問題にされないのですが、現実にはその辺にあるだろうといろんな先生からお聞きしています。

伝統的な食事が中心になるといいということはあちこちでも言われていますが、お母さんたちも仕事が忙しいので、やはり簡単で安くておいしいということで、加工食品や身近かに売っているものを買って済ませる傾向が強くなってきていますね。中には一生懸命勉強していて頑張つてやっている方もありますが二分化してきています。両方やっている方もありますが、和食という意識、日本人だという自覚が少ないと

いう印象を受けます。もちろん海外へ行っておいしいものに触れてくるのもいいんですが、日常は、やはり和食を中心にしていくことが、日本人の体質にあった、免疫力が安定する体質が維持できるのではないかと思います。

私もアレルギーでいろいろ悩んだり考えたりして取り組んできた結果、いま上の2人は嫁いで子どもが2、3人おりますが、私は「アレルギーでよかったな」と思っていることがあります。なぜならそういうものを避けてきたために、いいものを選んで食べさせてきた、子どもにそのことを伝えてきたという自負があります。また、外で食べられなくとも、家に帰ってくればお母さんがいつも安心なものを作ってくれているという、家族の機能というものも、もしかしたら、他のうちよりも守ってこられたのかと思ったりしています。そういう食物や家庭に対する、体に良くて心地よい認識を伝えていけたかと思っています。

自分の子だけがよくなるのではなく、隣の子はいま元気だけどいつ出てくるかも分からない、良くないものをいろいろ食べているけれども、いつ出てくるか分からない、次世代につながっているとされているんですね。その詳しいメカニズムはまだ明らかではないわけですが、全体でよくなるということが私は大事だと思って、うちの子だけ除去するというのではなく、悪いことはみんな失くして、いいものにしていきたい。

アレルギーは食べ物だけではなくて、環境の因子がいっぱい影響しています。うちの孫もやっぱりアレルギーがあり、ある先生にかかったんですが、その先生は「食

事は甘いものと油はやめて」、そのかわりに「夜は早く寝ること」と言われて、それを実行したんです。かなりかゆみが楽になったんですね。

子どもにとっていかに睡眠が大事だということが分かりびっくりしました。私は3人の子どもを保育園に入れましたが、どうしても夜、子どもたちの寝るのが遅くなり、10時、11時になっていました。子どもたちを早く寝かせるという、生活リズムを整えるだけで、免疫の調整がつくような体を、ある程度取り戻せるというのを知って、これは若いお母さんたちに、食べるものに気を使うこと以外にも、できる面があるということをお知らせしたいと思います。



#### ガンは生活習慣病と心の問題から

いま『食べ物通信』でガンの別冊を作っております。いままでもガンの食事などを特集してきたんですが、みなさんの要望がとても多いので、前の号の在庫がなくなってしまいました。それで別冊を作ることにしたんですが、この8月に出ることになっていたんですが、編集がまとまらず今月発行の予定です。

ガンは生活習慣病ということをごんセンターの先生が最初に言い始めたのですが、みなさんも頭ではそう思っていると思いますが、いざガンになるとみなさん先生にお任せになってしまうんです。生活習慣病なのに、先生にお任せしても根本的には治らないということは分かるような気がするんですが、その辺が病気は怖いなあという思いで、先生に“とってもらわなくちゃ”という思いが強くて、済陽高穂先生に一年前連載していただいたんですが、「ガンは

とつても治らない、ガンが生まれてくる土壌が体に出てきているから、同じ生活をしていたらまた出てくるんですよ」という説明を聞いた時に私は納得しました。

ガンが出やすい体質というのは何かというと、生活と食事に深くかかわっているんですね。その中でも最も大事なものは、血流を良くすることと、十分な栄養をとること。ビタミン、ミネラル、ファイトケミカル、など野菜が持つ「活性酸素の害を中和するもの」をたくさんとらないといけないということなんです。それと冷えなどで血流が悪くなると、そのいちばん悪いところから出やすくなってくる。だから常に体を冷やさないように血流がいいように運動をするのもいいし、お風呂に入るのもいい、貧血などがあるといけません。

そういうことが基本で、あとは、心の問題と言われていています。ある先生は、解毒したり、いろんな治療をしていくとガンの半分はおとなしくなる。後の半分は心の問題が絡んでいると話されました。ガンは心の問題と言われて、私の頭は、ついて行かれないんですけど、あれから10年ぐらい経ち私もいろいろ勉強をしていくと、ある先生は半分は心のうらみつらみ問題が絡んでいますと言われるわけです。

基本的にうらみつらみはすごく免疫力を下げるということなんです。人間は心が左右されて涙も出たり、頭が暑くなったりするわけですから、確かに心の持ち方というのは、ものすごくからだに影響することです。私はそのことを、編集中心のガンの本でも大きく扱うべきだと、今回ももめたんですが、そのへんのことも食事を見直すことと一緒にやっていかないと、と感

じています。自然療法をして何回も回復しては再発していた人が、最終的には心の問題に取り組んでよくなっていきました。

表面的な問題だけでなく、心の底からストレスをつくってしまう「思考のくせ」とか、あるいは「口癖」とか、そういう深層心理の部分に重たいものを持っていると、免疫力が上ってこないということです。もしお近くにそういう方がいらしたら、真剣に取り組まれるといいことのように、私はいろんな情報から感じています。



### 大切な食事療法

一応「食」のほうはここに書いておきました。済陽先生の再発防止の食事療法の8項目があるんですが、この中でも特に塩分、低塩ですね。塩分を取りすぎた時代が長く続くと、ミネラルバランスが細胞の中で狂っていくそうです。私は血液はミネラルバランスが狂ったりするとすぐ死ぬので、体がちゃんと調整するものだと思っていたのですが、ガン細胞を調べると、本来はカリウムが多くてナトリウムが低くなければいけないのが、それが逆転現象になっていて、そのことによって細胞の中にあるミトコンドリア（エネルギーをつくる機関で、これが人間の生命のもと）が機能する力落としてしまうそうです。その時にエネルギーを作る力が弱まって代謝が滞ってくると、いろんな所にガンが出やすくなる、免疫力が落ちてくるということですね。ミトコンドリアというのは、自分自身が傷ついた細胞であつたり欠陥があつた場合には消えていく力を持っているんです。そういう機能が低下してしまう。不良な細胞が残ったり分裂していったら、悪いものが徐々に増えてい

くわけです。

そういう悪い細胞をなくしていく力も、人間の中にはそなわっていて、それにはミネラル分を、きちんとした食事をする事によって、その機能が働くので、一たび出来ても（知らないうちに毎日できているんですが）、それを毎日消しているということなんです。その辺が分かってくると、食事は大事なんだと思うようになります。

要するに細胞の中から不要なミネラルを押し出し、バランスを保つには、ものすごいエネルギーを使うそうです。ミトコンドリアで、十分なエネルギーを生み出せないと、ある面での免疫力が充分機能できないらしいんですね。塩分が多いとよりからだに負担をかけるということだと思いません。

タンパク質は1日ある程度以上の多いタンパク質を取ると消化に酵素をたくさん使う。そうすると酵素を無駄遣いしていくので、統計的にみるとある程度以上の多い肉、動物性のタンパク質を取っている人は、確実にガンの発生が高くなるんですね。

いま若い人たちは肉をたくさん食べますよね。健康で強くなるというイメージだと思うんですが、実際には特に日本人はそんなに肉をたくさん必要としていないんです。むしろ食べ過ぎればそれが負担になって、消化酵素を使いすぎて、他の代謝をつかさどる酵素を作るだけの余力がなくなっていくために、悪い代謝になってガンなどが発生しやすくなるということらしいのです。肉は昔、たまに食べたら元気になってよかったという時代がありましたが、今は油の取り過ぎや砂糖の取り過ぎの上に、肉を食べているわけですから、肉の過食が若い世

代に習慣づいていることは心配ですね。

ついでに言うとママ友達のお酒の多さですね。もちろん男女平等だし、家庭でも私もお父さんと同じで外で飲みたいというのはよく分かるんですが、女性はアルコールをこなす力が男性よりもはるかに低いんです。ですから同じように飲んだら、早くアル中になるし、アルコールを分解する酵素が少ないわけですから、いろいろなものを消耗しますね。やはりお母さんが健康でない一番困るのは子どもですし家族ですからね、アルコールは女性は飲みすぎないように。それと妊娠中や授乳中はやめられるだけの飲み方をしてほしい。癖になってやめられないという人を知っていますが、赤ちゃんが生まれて5か月で亡くなりました。アルコールはやはり怖いですよ。その認識が大切です。



## 放射能汚染

放射能の問題ですが、みなさんはもうみんな食べているんだし、減ってきているから大丈夫じゃないかと思われているのではないでしょうか。資料に付けておきましたが、食品をいろいろ測ってもサンプル的にしか見られない。放射能はホットスポットもあるし、どこで接触するか分からない。一般的な傾向はそれで分かるんですが、それで避けられるかどうかは分からないんです。

いま、放射能が福島のに汚染しているのが東京湾と言われているんですよ。人の移動、モノの移動によって、放射能は全国に行っているわけです。見えないですから、分からないわけですよ。それで私がここに付けておいたのが尿の中のセシウム

の検査結果なんです。インターネットに「けいとうさぎ」というサイトがあるんです。体の中にセシウムが溜まってくると、毎日少しずつ代謝して出てくるわけです。どのくらい出ているかということで、体の中にたまっている量を憶測しようということです。

国が何も検査をしてくれないので、心配な人たちが自主的に海外に検査を出していました。今は東京の日ノ出町に1か所やってくれる所が出来ました。今でも海外に出している人があると思います。そういうところで出た結果を、自主的にサイトに登録しているんですね。それが全部スポットに地図上に出ているんです。

それを一つずつ見ていくと、5才の子どもとか、62歳の渋谷区の女性とかの結果が出ていて、普段どういうことに気を付けた生活をしてきたか、どこにいたかとか、そんなことが細かく書いてあるんですね。セシウムも2種類あってトータルで出るんですが、体内にその約250倍蓄積されているという換算がでます。体重1キロ当たり11ベクレル以上になると、心電図の異常が出始めるというのが、チェルノブイリのその後の病因の調査から出ている値なんです。ですから決して東京にいても安心出来ない。ただ放射能に対する感受性というのが、遺伝子などの関係で個人差があるようです。

広島などで被曝しても、ちょっと居ただけなのに早く亡くなってしまう方もあれば、肥田先生はいまだにお元気ですよ。個人差やどのような生活をしてきたかという差にもあると思います。だからみなさん“私は大丈夫”かどうか分からないということなんです。特に心配なのは小さなお子さで

す。これから5年、10年経った時に、やっぱりあの時ダメだったのね、ちゃんと注意をしなければだめだったのね、ということにならないために、いま出来ることがあればやっておいていただきたいとお伝えしています。

予防原則というんですが、国では原爆症の方でも“証拠がない”ということで、放射能が原因であるということはずっとはねのけてきたわけです。影響は恐らくあるだろう、そのみか原因とは言えないけれど、影響はあるに決まっていると思えることでも、科学的な証明がなければ国は動かなかったんですね。今でも福島検査を受けた人たちには、異常はありませんと言うわけです。いま、体重1キロ当たり11ベクレルあっても、私は心配な数字ですが、被曝した国によってはそういうことが出ていますよということをお伝えしたんですが、それよりもはるかに高い数値でも、国は基準に対して、シーベルトに換算してしまうんです。なんだか分からない“0.000なんとかで、全く問題はありません”という答えばかりなんです。内部被曝というのはシーベルトでは表しにくいと指摘している方がいるんですが、残念ながら、私はそれを読んでもまったく分からなかったんですね。

外部被曝はシーベルトで、ある程度測られると思うんですが、内部被曝は、例えば、胎盤の中などに入り込んでいるわけですが、距離も密着してゼロ、測定できない1ミリも飛ばないような放射線が、体の中に幾つも入っていったら、1ミリ飛ばないけれど四六時中それを受けているわけですよ。外からは絶対に測られないわけです。そういう短い放射線を例えば1ベクレルは1秒

間に1本出るんですよね。だから100ベクレルといったら1秒間に100出ているということです。それって安全でしょうか。これは感覚的なものなんですけど、でも本来あってはいけないものがあるということなのです。



## 放射能対策と和食

これから魚はどうなるのかは、みなさんいろんな情報を見ていただきたいのですが、9月18日頃に水産省が発表したものでは、福島の近海以外はゼロという発表でした。けれど、うちでも他に調べているところに聞いたり、週刊朝日が詳しく調べて、自分たちで測定器を買って調べたら、やはりスーパーの魚などからも出ました。缶詰からも出ました。やはりおしなべて私たちはそういうものに晒されているということを経験的に考えていただきたいのです。

ではどうするかというと、一つは、買い物に行った時、いままだ野菜で高いのは、しいたけ、れんこん、ごぼう、さつまいもです。こういうものは高いので、出来るだけ西のほうのものを選びます。魚でも水域によって選んだり、魚種によってかれいなど底のほうにいる魚は高いものが多く、今食べられない状態ですね。川魚もいま駄目ですね、養殖以外は。まだ高いものもあります。けれど、いかやたこはあまり蓄積がないですね。回遊魚は比較的いいとか言われていますので、それはお手元の資料のほうに詳しく書いてあります。

それでも心配のあるものも食べていかななくてはならないのが現状です。下処理をして召し上がっていただくということが大切です。検査をして基準値以下と言っても、

基準値自体の問題もありますし、検査をするには、よくよく洗ってお魚などは、内臓や骨など全部除いて身だけの検査結果というのも出ているのです。ですから、いい加減な処理をして食べてしまうと、値は違って来るわけですね。野菜なども土が残っているので取り除く、傷などに入り込んでいけるものはえぐるとか、それから中にも入っているわけですよね。食物自身が内部被曝をしているのをどうするかというと、和食でしたらおしたしにしたり、ゆでこぼしたり、昔からしてきていますが、そのようにして中の体液を少しでも出して使う。そういうことで5割ぐらひは減ることがありますので、それをするかしないかでは大きな差が出てきます。酢でしめるなどすることもいいでしょう。

あとはお通じをよくするということです。食べたものをお腹の中にいつまでもおくと、たくさん放射線を受けますので、よく出るようにしておく。体の中に入って蓄積していくわけですね。半減期の30年間、排出しないのかということではなく、新陳代謝しますので、体の中からは出ていくんですね。子どもは約1か月で出ていく。大人は3か月ぐらひと言われているので、例えば3か月遠くに外国旅行するとか、子どもが夏の間空気のきれいなところに行って過ごしてくると、検査すると減っているんです。ですから入れるものを注意すれば、だんだん中に蓄積されているものは徐々に減っていくわけですね。というようにイメージして日常生活の中で対処していただきたいと思っています。

溜まったものはどうして出すのとかいうことですが、出しやすいものがあるんです

ね。海藻と特にリンゴが優れているんです。果物のペクチンですね、それと茶渋です。広島などでも原爆症を乗り越えた方々は、地元の野草茶を使われていたということなので、日本人には日本茶は大事なんですよ。それと発酵食品です。お味噌で放射能の害をしのいだということです。

それと漬物とか麴類などの発酵食品も利用されたいと思います。ただ味噌は本物のほうがもちろんいいんですが、いまは、みんなだし入りとかで、生きている味噌を選んで使っていただきたい。



### 免疫力を高める食品

あとは基本的には一番最後のページに免疫力を高める食品というところで、とにかくお野菜を、汚染が少ない地域のものが手に入ればぜひ生でたくさん食べてください。ゆでこぼしたり煮たりしても、火を通して大丈夫です。生であれば酵素がとれます。ビタミンもいっぱい取れますので、生でも火を通して、お野菜をたくさんとっていくことで免疫力を高めます。

放射能の害でミトコンドリアなどが傷ついて減ってってしまうんですね。そうするとエネルギーも不足してきて元気がなくなって、昔、ぶらぶら病と言われたのをご存知でしょうか、何の仕事もする気がなく、体がだるくどうにもならないという原爆症が、いま今年の日本母親大会の報告で、去年ベラルーシに行って、そこの学校の子どもたちを見てきたら、1時間の授業を座っていることが出来ない、体育の授業はもちろん一部の子しか出来ない、学校から帰ったらみんな家で寝ているという状態だったそうです。

若い人たちがまるで老人みたいということでした。それは前にもうちで特集したんですが、ミトコンドリアがどんどん傷つけられて死んでいくということは、活力をどんどん失われていくということなんです。だから活力を失わないように、そういう刺激、放射線自身が細胞をミトコンドリアを傷つける、遺伝子を傷つけるということもあるんですが、放射線が通ることによって、周りにある活性酸素が生まれて、その活性酸素が傷つけるというよう害が広がっていくわけなんですね。そこにまた添加物や農薬などがあると、更にもっと悪い状況にしていくということなのです。

そのへんを注意して、日常的に免疫力を上げる野菜をたくさん食べるとか、体を冷やさないとか、砂糖をとりすぎるとよくないとか、冬になって冷たいビールやアイスクリームを食べすぎない、肉とか揚げ物のインスタント食品、加工食品などはなるべく控える。簡単で安くておいしいのは多くが化学的に作られた味ですから、素材を買ってきて作ることが大切です。その喜びというのがいまだんたん忘れられていると思うんですね。

今年の大河ドラマの「ごちそうさん」では、作って食べるのが生きがいというのがテーマになったというのです。私は嬉しくて、主役の彼女をうちの巻頭のインタビューに載せようと思っているんです。彼女も自分で手作り弁当を持ってきているそうで、体力があって、若い男の子たちがばてているくらいきつい撮影現場で、彼女はぴんぴんだと新聞に出ていましたね。



## 子どもに伝えたい日本の食文化

どうやったら私たち一人一人が子どもたちに伝えていけるかというのが分かれ道かなと思います。私たちは保健所の指導で、まじめに生後1か月でも果汁をやり、5か月で卵の黄身をやったりしましたが、アレルギーになりました。

そうではなくて、重湯とか、お味噌汁の上澄みとかをやって下さいとか、昔からやってきたものを、母乳も栄養がなくなるから、早くやめるように言われてきました。

乳を外すのが早いんですね。

やはり昔よかったことを見直したいと、1月からそういう先生に連載していただこうと思っているんですが、お味噌汁はそれを飲むだけで、野菜もたくさん食べられるんですね。そして発酵食品です。朝、パン食の方に圧倒的に乳がんが多いですね。ごはんとお味噌汁はすはらしいものだと思います。放射能の害を防ぐにも、ご飯とお味噌汁が基本です。それと季節のお野

菜と少しのお魚と、お豆腐と海藻を混ぜて食べていただければ。アレルギーの時に、子どもが安心して食べられるものかどうかを調べて分かったことや、原発の事故とガンの増え方を見て、やはり食品とはいえない安全安心でない不自然なものが多く出回っていることが問題だと強く感じます。そして私たちが長い間生き抜いてきた食べ方にのっとった食べ方から離れていく、そのことがいろいろな病気を生んでいるし、文化も壊れてきていますよね。

最後に、私たちの年代は日本の食文化を守り続けてきたと思いますので、もうひとつんぱりしてみなさんに頑張っていたきたい。みなさんと交流しながら、母親運動を続けていって伝えていかなければと思いますので、みなさん頑張っていたきたいと思います。

ありがとうございました。

(まとめ・文責/竹森絹子)

(2014年5月3日 松永眞理子さん校正)

松永眞理子(まつなが まりこ)

1951年東京生まれ 管理栄養士、NR(栄養情報担当者)、健康管理士、診療所、病院栄養士を経て、会社の健康相談室に勤務。休日、夜間を活用して、『食べもの通信』の編集に協力(編集委員)。昨年退職、現在『食べもの通信』編集委員長を務める。

現代栄養学の枠を超えて、日本人の食、現代の食環境、環境と健康問題を課題に活動。食物アレルギーの子ども3人を育て、現在5人の孫を放射能の害から守るため奮闘中。



pixta.jp - 1454111