

名医が教えてくれるホリスティックライフの秘訣！

ベジィ

vol.36

2014 SEP

veggie

Happy Vegetarian Life

Go!
Holistic Life!

医食同源



医者いらず食のススメ

白澤卓二先生、帯津良一先生、渡邊昌先生、内海聡先生、他

ベジィ・スポット 愛知・岐阜特集

スーパーフード・ローフード特集



佐野 正行

医師・産業医。株式会社メディカルアンドナレッジカンパニー代表。銀座メディカガーデンクリニック院長。国際食学会理事。消化器外科医として3000人以上の方の手術に携わり、究極の生活習慣病である「がん」に対する治療を实践。現在は、食生活改善による健康指導・予防医療、セカンドオピニオン専門医、脂肪幹細胞による先進医療、労働環境・生活環境改善など、病気になる前に対応するために幅広く活動している。

医師として食生活改善による健康指導を行いながら、産業医としてベジィでもお馴染みの会社で従業員の健康管理を行う佐野正行先生。食からはじまる佐野先生の診察は、どのような生活のうえに成り立っているのでしょうか？



体に入れるものは、自分の目で見た確かなもの 佐野正行先生のおうちごはん



玄米の三分づき雑穀飯
トマトと玉ねぎのお味噌汁
さっぱりカレーポテトサラダ
ナスとアスパラの揚げ＆
トマトのみりん煮
みょうがのあつさりサラダ

私は長年がんセンターに勤務していました。乱れた自分の食生活を顧みる時間はありませんでしたが、ある時「食の大切さ」に気づくわけです。患者さんから手術日までの食生活を尋ねられると、「何を食べてもいいですよ」と答える医師がたくさんいました。でも、本当は体調を調える食事を勧めるべきです。開腹手術をした時に、食事をきちんとした人は腸の色から違いますし、そういう人は術後の回復も良かったです。この体験から、食をもっと知り、医師の立場から食について患者の皆さんにアドバイスできるようにになりたいと思うようになりました。「自分ができることを大切にする」という想いのもと、さまざまな分野でのたくさんの方の出会いに感謝し、食にまつわるネットワークづくりをしています。K・Y・Oさん（南清貴さん）との出会いから、国際食学会の理事を務めさせていただいているのも、その一つです。最終的には、自分がいいと思っている人やモノや食材を伝えることで、患者さんが「食から体のことを考える」きっかけを作っていきたいですね。

食にまつわる佐野先生のエッセンス



佐野先生が選ぶこだわり野菜

毎日食べる野菜は、自分が信頼する方々から届くものをいただいています。取材日に届いたばかりのこの野菜は、フードプロデューサーの南清貴さんが厳選した岐阜県の農家さんたちが作ってくれている安心・安全でおいしい野菜。信頼できる人から購入するだけでなく、私も野菜を作ってくださっている田口喜平さんのところまで直接会いにいき、彼の口から野菜を作る想いを聞かせていただきました。もう一箇所、野菜を送ってもらっている熊本の農家さんにも、実際に会って確かめています。大切なことは、自ら行動して確かめないと気が済まないんです。 <http://kiyo-san.jp>



生活に欠かせないアイテムの一つ

巷で話題を集めるココナッツオイルを販売する、株式会社ブラウンシュガーファーストの荻野みどりさんとは家族ぐるみのお付き合いをしています。ココナッツオイルは生活に欠かせないアイテムです。荻野さん夫妻に誘われて一緒にフィリピン・ボホール島にあるココナッツオイル製造工場まで見学に行ったことも。その品質の高さをこの目で確認し、現地のココナッツオイル研究者とも会談することができました。荻野さんと共同で商品開発を行った「ココナッツオイルサプリメント」が今秋登場予定です。 <http://www.bs1stonline.com>



いきつけの店で過ごす時間を大切にする

夜ご飯はほぼ毎日誰かと外で食べていますし、相手によって色々なお店を訪れます。時には夕食が2回の日もあるくらい。そのバランスを朝と昼で取るようにしていますが、行きつけのベジタリアンカフェは休息のような時間です。私が産業医を務めている会社が経営する「たまな食堂」は、もちろんスタッフのこともよく知っていますし、彼らが重ねてきた努力も目の当たりにしています。おいしいごはんと落ち着く空間が作られてきた裏側を知っているからこそ、ここで過ごす時間がより一層大切です。 <http://nfs.tamana-shokudo.jp>

佐野先生が代表を務める 株式会社メディカルアンド ナレッジカンパニー

日本の医療や医師に対して疑問を感じていた佐野先生が、2011年に自身が代表を務める会社を設立。それが「株式会社メディカルアンドナレッジカンパニー」。企業における健康管理や指導、助言などを担う「コーポレートドクター」、個人のサポートを行う「パーソナルドクター」、医療や健康にまつわる相談「医療コンサルティング」の三つの柱でサービスを行っています。

佐野先生の診療を 受けるには

- 株式会社メディカルアンドナレッジカンパニー
<http://www.m-k-company.jp>
- 銀座メディケアガーデンクリニック
<http://www.ginza-mgc.com>
- ナチュラルクリニック代々木
<http://www.natural-c.com>

佐野先生が監修も務めたレシピ集が発売中 「魔法のココナッツオイルレシピ」

「奇跡のアンチエイジングフード」として、美容と健康の効果が話題を集めているココナッツオイル。佐野先生も親交の深い、有機バージンココナッツオイルメーカーの「ブラウンシュガーファースト社」の全面協力のもと、ココナッツオイルを使ったレシピ集が発売されました。メイン料理からごはんや麺、スープにデザートまで多岐に渡るレシピの数々。ココナッツオイルの食べ方が分からないという方にオススメの一冊です。料理監修：高橋善郎 価格：950円 発行：宝島社

