



CROSS TALK

外科医・産業医

食学生

食学生

食学生

佐野正行×田中総子・鈴木亜沙美・御子川内尚美

「食学」の原点である
「健康な食のキホン」

食学新聞平成26年秋号からスタートしたスペシャル企画「菜食時代」。
二回目となる今回は、食学生として正しい食の知恵を発信する田中が、
新たに仲間入りした新メンバーの食学生たちとともに、
国際食学協会の理事であり外科医でもある佐野正行先生を直撃！
それぞれが抱える「食の疑問」を訊いてみました。

写真：五味茂雄 文：田中保 構成：大崎暢平（CROSS）



佐野 正行 Masayuki Sano

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／
サンフィールドクリニック院長／国際食学協会理事

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」に対する治療を実践。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。

（株）メディカル アンド ナレッジ カンパニー <http://www.m-k-company.jp/>

食に関する情報が
氾濫する現状を
危惧しています（田中）

一つひとつの食事の
経験を大事にして
いきましょう（佐野）

噛んで味わうことの
大切さを知って
もらいたいです（鈴木）

動物性食材の
摂取量の目安が
知りたいです（御子川内）

ていると思いますが、それについてはどう思われますか？

佐野…昔のように「食を味わう」とか「一緒に食を楽しむ」といった考えは、確かに現代では失われつつありますね。本当は、そこそそが食育の原点なんです。僕も医者という職業柄、食べる時間が十分に取れないことはありますが、だからこそゆつくり噛んで味わう時間は、普段から大切にしています。

以前、禅寺で食と心のつながりをテーマにしたセミナーに講師として参加しましたが、ただのお米でもゆつくり噛んで味わうと、味の

感じ方が普段とは全然違いました。まずは噛むこと自体に「美味しさ」という喜びが感じられなければ、どんなに良いことであっても長続きはしません。歯が丈夫になるとか、認知症になりにくいか、噛むことに対して意義が出てくるのはその後じゃないでしょうか。あとは唾液には「ペルオキシダーゼ」という酵素が含まれていますから、きちんと噛むことによって食べものが殺菌されて食中毒になりにくいという効果がありますね。この酵素は発がん物質の活性予防にも効果があると言われています。

佐野先生も実践
「健康な食の
キホン」について
教えてほしい

御子川内…私が気になっていたことは動物性食材の摂取量です。国際食学協会では、1日100グラムを目安に、必ず野菜と一緒に取ることをお勧めしているのですが、どれぐらいまでなら摂取してもいいのでしょうか？

佐野…僕も国際食学協会基準と同じ考えですね。ただし最初にお話

食事に関する
情報が氾濫
現代を生き抜く
食べ方の知恵

失われつつある
大切な食の習慣
食育の原点は
食を楽しむこと

田中…今回は、私たち食学生が常日頃から「これってどうなのかな？」と思っているような食の疑問について、佐野先生にお伺いしたいと思っています。近年、「一日三食は多すぎる」「朝食は抜いた方がいい」「朝をしっかりと食べなさい」といった、食に関する様々な情報がメディアを通じて溢れている状況にあります。氾濫すぎて、どれを信じればいいのかかわからないという方も多いのではないのでしょうか。佐野先生ご自身はどう思われますか？

佐野…新しい情報がメディアで紹介されると、その後しばらくは、僕のところに来た患者さんからも質問を受ける機会が増えてきます。ただ、どんなに新しい方法が出てきても、やっぱり基本になるのは、『必要なものをバランスよく食べる』こと。それを「一食にするか、三食にするか」は個人差の問題です。体重が50キロの人と100キロの人では必要な食事が異なってきますし、年齢や性別によってもまた変わってきます。ただ全体の傾向として、現在はカロリーオーバーの方が多くいらつやいますね。理想的なBMI値（肥満指数）は、最も寿命が長いとされる22ぐらいがひとつの基準となっています。

したように、一人ひとりの体の状態によってバランスを取っていく必要があります。特に女性は大便秘がちの方が多くいらつやいます。37℃以上の腸の中で動物性食材を長時間ストックしておく、どうしても雑菌の温床になってしまします。食べる前にはまず胃腸の状態をチェックして、24時間以内に排泄するのが理想的です。その意味で目安として生まれたのが100グラムという数値ではないでしょうか。

田中…ただグラム数を気にするのと、目安がある理由を知っておくのでは、意識が全く変わってきますね。最後に、佐野先生が思う『病気になるないカラダ作り』について教えてください。

うか、一つひとつの食事の経験を積み重ねていくことが大切だと思います。一日三食を食べていると、「ちよつと食べ過ぎたかな」と思うことがあれば、「次は改善してみよう」と思うこともたくさんありますよね。そのときに改める人とうでない人とは、明らかに健康状態に差が出てきます。僕も消化器外科医だからといって何でも知っているかという、当初はそうでもありませんでした。自分の目でじっくりと確かめながら、さまざまな知識を追い求めてきたからこそ今がある。食学のカリキュラムではその辺の「基本のキ」をきちんと押さえてくれていますから、皆さんが食生活で正しい判断をするのにきつと役立つと思います。

国際食学協会本部の食学生をご紹介します！

受講生さまのレポート添削やセミナー講師などを通じて、正しい食の知識や情報をみなさんにお届けしています。



田中 総子 Fusako Tanaka

国際食学協会認定・食学生/管理栄養士
福祉施設の管理栄養士として厨房責任者を経験後、現在は食学生として活動しています。「食」は栄養学だけに捉われず様々な視点で考えることが大切だと痛感し、私も日々勉強中です。「食を学ぶ楽しさ」を感じて頂けるような指導員を目指し、今後も邁進していきます！



鈴木 亜沙美 Asami Suzuki

国際食学協会認定・食学生/管理栄養士

管理栄養士として献立作成や栄養指導等を経験し、健康に過ごすために「食」こそが大切だと実感し、「食」の大切さを広めたいという想いから食学生となりました。「食」は人生を豊かにし、「食」で人は変わることができる事を分かち合い広めていきたいです。



御子川内 尚美 Naomi Mikokawauchi

国際食学協会認定・食学生/管理栄養士

私は専門学校卒業後、総合病院、福祉施設の栄養士として、たくさんの病気の方と関わる中、「食で病気をさせてはいけない」そう痛感し管理栄養士、食学生を取得。食事で美容と健康をサポートできる。そんな指導員を目指しています。

