お父さん、お母さん、先生、そして　みなさんへ

NPO法人日本綜合医学会
東京都墨田区両国 4-32-16-1005
TEL03-6902-0678　理事:井上明

「食の乱れは国の乱れ」～日本型食育で子どもと社会を守って下さい！

最近イヤな事件が多い。それは我慢できない人間が増えたからで、原因は「自分勝手な食事」にあると思います。一昔前、子どもは親の料理を好きでも嫌いでも食べました。我慢と感謝が自然と身に付きました。今は、親が子どもに「何が食べたい？」と聞く。これは子どもの好き嫌い(欲望)に任せる、最も子どもを悪くする言葉です。欲望のままに食べ、欲望のままに生きなさいという躾です。結局、好きな物は食べるが嫌いな物は食べない、好きな事はするが嫌いな事はしないという自分勝手な人間を増やします。いじめや犯罪が増えて当然です。自分勝手で乱れた食事が家庭を乱し、学校を乱し、社会を乱しています。これが正に「食の乱れは国の乱れ」です。

親は誰でも子どもを真綿に包んで育てたい。しかし一生真綿の中で育てる事はできない。社会に出たら必ず荒波に揉まれる。だから、その練習を小さい時からするのです。当たり前の和食、日本人を長寿世界一にしてくれた和食に努める。好き嫌いをしないように家族みんなで努力する。その工夫や葛藤や努力が親子の絆、家族の絆を強める。段々と好き嫌いがなくなり、我慢と感謝が身に付く。この我慢と感謝や克己心を身に付ける事が人間教育の最大の目的だと思う。これが身に付けば勉強も仕事も夫婦も続けられる。この人間教育が食卓で簡単にできるのです。ただし小学生までです。教育学者の森信三先生は、「つ」の付く間に躾をせよと言われた。「九つ」までしか「つ」は付きません。例えば、家庭で反抗期の中高生に「克己心」を身に付けさせられますか。お説教でもしようものなら、家庭内暴力にもなります。こんなに難しい人間教育が小学生までなら簡単にできます。昭和40年頃まではどこの家庭でもしていました。ところが東京オリンピック以降、急に物が豊かになり、自由と勝手を取り違え、我慢や克己心を軽んじ、躾が古臭いとした「自由のびのび思想」と「ゆとり教育」の蔓延で、日本人の心は成長不良に陥りました。宇宙の法則は陰と陽です。晴れの日も雨の日も必要です。苦しみも涙も心の栄養になります。「心の再生」の一番の近道はみんなで和食に努める事です。「知育・徳育・体育の前に食育あり」と言われています。いくら一家団らんで楽しく食べても、毎日ご馳走(鶏の唐揚げや焼き肉・ハンバーグ・ウィンナー・ケーキ・アイスクリームなど)では健全な心と体は育ちません。そういう意味では、子ども達の好きな菓子パンと肉と牛乳というようなパン給食は最悪です。

近年の病人の激増(医療費高騰)の主因は食の欧米化で、その引き金は戦後のパン給食です。今は高齢者も朝食は殆どパンです。欧米化(パン・肉・牛乳・油脂等の増加)がメタボやがん激増の主犯であることは明らかで、事実、昭和35年と比べて米の消費は半減、野菜・海藻も減少、乳製品・油脂類は2～4倍で、肉は10倍と言われています。「完全米飯給食」などで食の欧米化にブレーキを掛けない限り、即ち「和食の復活」＝「ご飯好き」「味噌汁好き」の人を増やさない限り、心身共に健康な日本人を作る事も医療費を減らす事もできないと思います。

消費税はいくら上げても国の財政は改善しません。医療・介護費が増え続けるからです。今、一番の社会貢献はみんなが健康になって医療・介護費を減らす事です。長野県は長寿県なのに老人医療費が少なく、100歳老人も少ないPPK(ピンピンコロリ)の県で、介護に苦しむ家庭も少ない。高齢化社会でも医療・介護費を減らす事はできるのです。「日本国中を長野県に近づける」政策が日本を健康で幸せな国にします。

三つ提案させて頂きます。①周りの方々に健康に良い和食を勧めましょう。特に妊産婦。女性が最も命や健康・食事の事を考え、悩むこの時期に徹底的にサポートする。幼児虐待を起こさぬよう「子育て支援教室」の設置を求める。若い人は体に良い食事も作り方も知りません。だから地域の中高年と一緒に「手作り和食料理教室」などの設置も自治体や議員に働き掛けましょう。②幼小中高での完全米飯給食の実施を学校や自治体、議員の方々にお願いしましょう。米飯給食で子ども達に我慢と感謝が自然と生まれ、いじめも自殺も肥満もアレルギーも減ります。完全米飯給食で子ども達の非行がゼロになった長野県旧真田町では大人の犯罪も半減しました。和食中心の家庭が増え、大人も心身が安定して犯罪が減ったのです。完全米飯給食は地産地消を進め、農業・漁業も地域も健全にします。③中高年が協力して「子ども食堂」を始めましょう。そして、未来を担う子ども達の心と体をおふくろの味で温めて上げましょう。全て「食育基本法」に沿った提案です。皆様のご理解・ご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

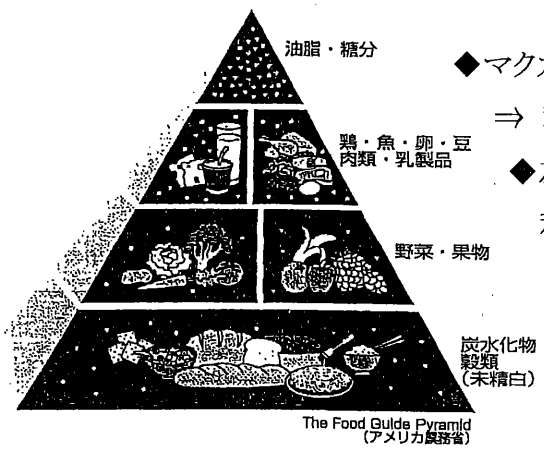
【皆様、是非とも会員になって下さい。皆様のご賛同の数がより良い社会を作る基礎となり力となります。】

世界最高の[健康白書]＝マクガバン報告で万病の予防・治療が可能！

(1) 1960～70年代、アメリカ人は癌・心臓病・肥満・糖尿病・高血圧などの激増に苦しんでいた。
(2) マクガバン上院議員は原因究明会議を設置し、世界中から学者・情報を集め激論を重ねた。
(3) 3年後に現代病激増の原因を発表。「我々はバカだった。実は栄養が過剰だったのだ！」

☆マクガバン報告の二本柱　①肉・卵・牛乳・砂糖・油が多すぎるので減らそう！
②野菜が少ないので増やそう！【何でも過不足はいけない】

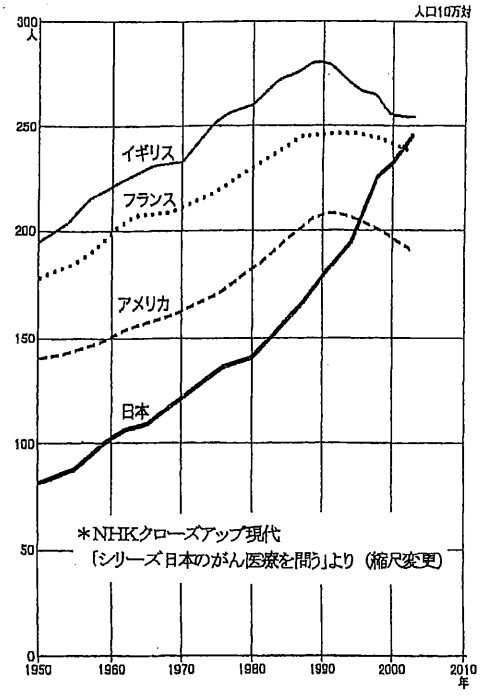
(4) ①②でインテリ層の病気は激減した。＜渡邊昌著「食事でがんは防げる」(光文社)＞
(5) アメリカの人体実験によって、現代病の撲滅に①②が有効であることが証明された。



◆マクガバン報告で**「和食は世界一の健康長寿食」**と絶賛。
⇒ 和食が世界的ブームになっている。
◆左図は米国農務省が発表した「アメリカ型食事ピラミッド」。和食のバランスに近づけたと言われています。**ご飯をしっかり食べ、野菜多めの和食のバランスが世界一**だからです。**パンやパスタ(小麦)よりは玄米・雑穀が理想的。**
世界のセレブは穀菜食(和食)になりつつあります。

◆なぜ日本は癌死亡率が上がり続けるのか。近年の和食離れ・飽食美食で欧米人(①②)の逆をしているからです。
◇鎌田實医師は、沖縄県が長寿ランクキングから脱落した原因を「肉食が多くなり、野菜と魚を食べなくなったことだ」と書いています。(集英社文庫「ちょい太でだいじょうぶ」)
◇2000年に英国で**「乳癌の原因は牛乳」**、米国では2005年に**「肉は発癌性が高い」**という本が出版されベストセラーに！
◇ハーバード大学は「蛋白質は魚・豆類・ナッツ」を推奨し、牛・豚・羊を控えるように警告しています。肉食中心だった欧米でも**「肉は週に 500g 以下が健康的」**が常識になりつつあります。
◇私達は、世界のセレブが実践している和食・玄米食にもっと自信を持つべきです。飽食美食は時々にして、普段はなるべく腹八分の和食・玄米食に心掛け、子供から大人まで元気な日本、**健康長寿国・日本を取り戻しましょう！**
◆魚・豆・野菜中心で癌が少なかった日本人が肉・乳製品中心の**ドイツ**栄養学を信じ続けたら、乳癌は益々増えるでしょう。

国別がん粗死亡率年次推移



1990年を境に、先進主要国のがん死亡率が軒並み下がり始めたのに対し、日本はさらに上昇を続けている。

乳癌死亡率の国際比較(人口10万対、1992～1994、世界保健機関年報より)

中国郡部	中国都市部	日本	アメリカ	フランス	イタリア	ドイツ
3.5	7.1	11.3	33.0	36.1	37.2	43.9

いま世界では29秒に一人が乳癌と診断されています。2016 年の日本女性の乳癌死亡率は 21.8 と上の表の約2倍とドイツに近づいています。(一〇万対、国立がん研究センター)。　日本綜合医学会 理事 井上 明