



8020運動成人式 **プラス** シンポジウムin北海道

食と8020運動

— 食べる力は生きる力 —

国民の口腔保健の向上を図ろうと1989年に国と日本歯科医師会が提唱した「8020運動」は、今年で21年目となります。その目的は80歳で20本の歯を維持すること。今回のシンポジウムは、2009年2月22日に札幌共済ホールで開催され、「高齢者の歯のコンクール」受賞者の表彰式や、各方面からゲストをお招きして、歯の健康と食との関係、そして生き方に至るまでを語っていただきました。



高橋はるみ北海道知事から表彰される「高齢者の歯のコンクール」受賞者。

美味い食事で健康に

基調講演

「美味しい食事で健康に」というテーマは、アンチエイジングや老化を防ぐことにもつながっています。80歳でも100歳でも自分の歯で物を噛み自分の足で歩き元気に過ごす良い年の取り方をしようという意味の医学用語です。口人は長生きです。なぜこんなに長寿なのか。そして今、世界中で日本食ブームですが外国の人がなぜこれほど日本食を食べるのか。それらの理由の一つはうま味にあります。甘い、酸っぱい、しょっぱい、苦いの4味は基本の世界用語だったのです。が、85年頃「うま味」という5つ目ができました。うま味の基を分析すると、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸、アミノ酸の固まりです。皆さんは昆布がどこで獲れるか知っていますか？昆布は北海道に多く、何と99%がグルタミン酸です。100年前に昆布からグルタミン酸をみつけ、そのあと鯉節からイノシン酸、干し椎茸からグアニル酸を見つめました。我々の先人は昆布で出汁を取り鯉節、椎茸などを入れて我々にうま味というものを教えてきたのです。その基となるものはお味噌汁で、その出汁によって日本人だけが特別に5番目のうま味をキャッチできたのです。そのうま味を得ようと今、空前の日本食ブームが起きています。

さらに身体を活性化して元気にする源に乳酸菌があります。ヨーロップ人はチーズやヨーグルトから、日本人は大豆から乳酸菌を摂取してきました。それを発酵させたのがお味噌やお醤油。先人が、昆布と鯉で出汁を取って濾したものを味噌汁に溶かした乳酸菌とうま味たっぷりのレシピが日本を長寿国にしたのです。ぜひ大事なお子さんやお孫さんに、昆布と鯉節で出汁を取って作った味噌汁を食べて下さい。

料理家 **三國 清三氏**

1954年北海道増毛町出身。フレディ・ジラルデ氏に師事し修業。後に「オテル・ドゥ・ミクニ」をオープン。全国に展開し、国際的にも活躍。2007年「現代の名工」を受賞。

パネルディスカッション



JA北海道中央会 会長 **飛田 稔章氏**

1947年北海道幕別町出身。1998年よつ葉乳業(株)取締役、2007年北海道バイオエタノール(株)代表取締役社長などを歴任。2008年より現職。

司会 今年で21年目の8020運動ですがこれまでのいきさつ、現状などをお話しいただけますでしょうか。
富野 平成元年は人生80年と言われていました。でも前歯の寿命と奥歯の寿命を平均すると50年だったのです。人生80年であるのにこれでは活力ある長寿社会にはならないというところに。そこでお口の中に残存歯が20本あればほとんどの食物がよく噛めるといふ研究報告を基に、一生自分の歯で食生活を楽しくしようという「8020運動」をスタートしたのです。**司会** 8020運動は歯の数だけの問題ではなく、生き方にも関係してくるということなのですね。歯と食べることに、あるいは生きることに具体的などんな繋がりがあられるのでしょうか。



北海道歯科医師会 会長 **富野 晃氏**

1947年北海道増毛町出身。1991年4月札幌歯科医師会理事に就任。2003年4月より北海道歯科医師会副会長を務め、2006年4月より現職。

富野 歯科医師会では、口の中の健康を高めるための啓発運動「健口北海道を創ろう」を行っています。この運動で大事にしていることは子ども達は薄味の物を食べるようにして一口を30回噛むこと。30回噛むと唾液が多く出てよりおいしく感じるのです。2つ目は飲み込みの機能が低下している高齢者の方は一口サイズにして回数多く噛む努力をすること。噛む回数が多いと脳への血流も増え、認知症予防にも効果があるという報告があります。3つ目は1日に1回は家族と一緒に食事をすること。このように8020運動と食育を結びつけて生活の質を高めたいことが、歯科医療の役割だと思っております。私達は噛むことの大切さを普及し



知っていたらどうと北海道教育大学とも協定を結んでおります。私達生産者の役割は、食べることを通して命にきちんと目を向けていただき、道産食材を食べたいと願うことが基本にあると思っております。**中田** 今のお話をお聞しているとキーワードは「食べ支え」ではないでしょうか。つまり、北海道産の新鮮な食材を食べることで地産地消にこだわるといのは結果的に農・水産業を支え地域を支える「食べ支え」ということ。一方で、何度も噛み絞めて味わい消化するということは最終的に健康にも繋がるので、自分を支えるということ。「食べ支え」という切り口で言うと、噛むということと地域の食材を取り入れることは関連性があるのではないかと思います。**司会** 北海道の自然で育つてこの辺で獲れて...と思つて口に入れたらおいしさも変わってくるのでしょうか。



コーディネーター
フリーアナウンサー
司会 **橋本 登代子氏**

1976年札幌テレビ放送局入社。1989年にフリーとなり、ラジオ・テレビ・イベント・スポンサー・ポロを設立。現在道内各局の番組に出演する他、司会、講演会、セミナーなどで幅広く活躍中。

>>> mini talk ミニトーク

食が地域を熱くする byヒロ中田氏

北海道じゃらん 編集長

厚生労働省が発表した今後の人口推移データによると、北海道の人口は557万人ですが、2040年には410万人前後になるそうです。人口減少を食い止めるのは不可能なので、交流人口(その地域を訪れる人口)を増やすしかありません。その一番良い方法は観光振興を一生懸命やること。なぜなら観光は、裾野の広い集客交流産業だからです。日本人の旅の目的はここ1、2年で温泉から食に逆転しました。つまり、その観光地でしか食べられない地域特有の物を食べたいという方が増えているのです。食材王国、北海道の食材をうまく活用して地域を元気にする手段の一つに、僕が今一生懸命やっている「新ご当地グルメ」があります。これは地域の特産物や素材を有効利用した料理で、これまで16のプロデュースを手がけてきました。疲弊している地方を少しでも元気にしながら自給率を高めることを全国で展開していきたいと思っています。食が人間を熱くし地域を熱くする。食で日本を元気にしていきたいと思っています。



ヒロ中田...1960年広島県出身。雑誌編集長の傍ら、テレビ番組のプロデューサーとしても活躍。「食」の地域ブランド化に取り組み、ヒット商品の開発も手がける。