

# 日本の「食」と「健康」を考える

自由民主党幹事長

東京大学教授

東洋新薬社長

石原伸晃氏 × 佐藤隆一郎氏 × 服部利光氏

急速に進む日本の高齢化。差し迫った課題は、持続可能な社会をどのように実現し、日本の国際競争力を維持するかだ。そのために求められるのは、“健康な高齢者による活力ある社会の実現”。“健康に老いる”ために必要な日々の「食」、そして「食」を支える「農業」。そして働く場を提供する、地域における「産業振興」。国、そして地域それぞれのレベルで、これらの課題にどのように取り組んでいけばいいのか。政・産・学を代表するお三方にお集まりいただき、これからの日本の「食」と「健康」について縦横に語り合っていたいた。

## 2050年には3人に1人が高齢者

**服部** これから日本が迎える高齢化社会において、さまざまな問題が想定されます。東洋新薬も日本人の「健康」について必要な素材研究開発や商品開発を推進していますが、日本人の「健康」を考えると、急速な高齢化の中で“健康

に老いる”ことが求められます。高齢化医療にかかる医療費の増大も大きな課題となっています。

**佐藤** 日本では、65歳以上を高齢者と呼びますが、高齢者が全人口の何パーセントを占めるかを示すのが高齢化率です。高齢化率は2005年に20%を超え、2015年には25%になると予測されています。つまり、2015年には、4人に1人は高齢者となります。さらに2050年には3人に1人が高齢者。一方、現在日本の医療費は約35兆円ですが、その50%は、高齢者が使っており、今後、さらに高齢化率が高まれば、加速度的に医療費も増大します。2025年の予測数値は、50～70兆円と幅がありますが、相当に増えることは間違いない。非常に大きな負担になりますね。

**石原** 私どもの試算でも、医療費は全体で年間に1兆円弱、増えていく。この部分を削るのはなかなか難しい。というも、日本は国民皆保険という制度を採用してい

る上に、高額医療費という仕組みも導入している。例えば年金受給者なら、どんな手術をしても、4万5000円の負担で済む。年金以外の収入がある高齢者でも、9万円弱の負担です。こんな素晴らしい国はほかにないわけで、現在の医療制度は何とか守っていきたい。

**服部** 医療費の増大を食い止めるためには、“健康に老いる”ことを実現しなければなりません。そのためには「食」が非常に重要な役割を果たします。現在の日本の「食」の在り方や生活習慣等については、大きく変えていく必要があると思います。

**佐藤** 医療費の内訳を見ると、全体の4分の1が循環器系疾患です。この疾患は、多くは生活習慣病と関連しています。例えば高血圧で40代から降圧剤を飲み始めると、80歳で天寿を全うするまでに40年間も薬を飲み続けなくてはならない。医療費の増大を食い止めるためには、こうした形で、長期間、薬を飲み続ける人を減らすことです。言葉を換えれば、薬にお世話になり始める年齢を1年でも引き上げていく、あるいは1人のかかる病気を1つでも減らしていく。そのためには、多くの疾病につながる高血圧、糖尿病といった生活習慣病を予防することが非常に重要です。

**石原** 病気になるれば、治療費がかかる。病気にならないければ、医療費は格段に少



佐藤隆一郎(さとう・りゅういちろう)氏  
東京大学大学院農学生命科学研究科  
食品生化学研究室教授

なくて済む。私の身近な高齢者といえは新宿の頑固オヤジ(石原慎太郎氏)ですが、彼は食生活と睡眠には非常に気を使っています。だからいまだに健康で、元気で、そして頑固で困るんですがね(笑)。

## 健康を創り維持する「食」の役割

**佐藤** 「食」が大切とよくいいますが、実は、カロリーよりも食事の中身に注意すべきです。私は、大学の授業の最初に、学生たちにクイズを出します。1950年と2010年を比べて、日本人が1日に、食事からとったカロリーはどれくらい変化したか? 選択肢は減少、1.2倍、1.5倍、2倍、3倍以上。そうするとほぼ全員が間違えます。1950年の摂取カロリーは2098キロカロリーであるのに対して、2000年代の摂取カロリーは2000キロカロリー前後。摂取エネルギーで見ると、実は減っているのです。

一方、この60年間に日本人の生活習慣病は激増しています。つまりこの原因は、カロリー過多ではなく、食の欧米化なのです。そこで何が増えたかという、動物性脂肪の摂取が5倍に増えている。これが生活習慣病の元凶です。実際、現在の日本人で、20歳以上の男女の半分以上が、エネルギーの25%以上を脂肪からとっている。女性はダイエットと称して総カロリーを制限しながらも、結果的には男性よりも油分のリッチな食事をしています。こういった食生活を修正しなければ生活習慣病の増加を止めることはできません。

**服部** 摂取カロリーが減っているというお話は意外でしたが、佐藤さんがおっしゃるように食の欧米化が進んでいる中で、正しい食知識を前提とした食生活のバランスは必要になるでしょうね。例えば動物性脂肪の摂取を少なくするために、肉類を少なめにして魚を多く摂取したり、大豆製品を積極的に食べ、野菜や果物が多めの食生活にするなどの工夫はもちろんのこと、青汁等の健康食品で適宜、補完する健康法もあると思います。ところで、健康法といえば、石原さんは、伊豆の断食道場に毎年行かれるそうですが。

**石原** 15年ほど前に、80キロにまで太ってしまっただけです。それで断食道場に毎年、行くようになりました。1週間のうち5日間は絶食して、2日間で元に戻す。その間は飢餓を紛らわすために、ゴルフ三昧ですから、体がすっきりします。断食してつくづく思うのは、普段の生活でいかに過食しているかです。東洋新薬の青汁は、こういう過食の時代だからこそ、ヒットしていると思う。あの青汁の素は何ですか。

**服部** 1つは大麦です。当社では、阿蘇

の農家に委託して、有機農産物の大麦を作っていますが、その生産規模は日本最大です。青汁は、大麦の穂が出る前の大麦若葉を原料にしますが、この若葉は植物繊維が非常に豊富です。もう1つの素材は、キャベツの仲間のケールです。麦やケールを自社で作りたいと思うのですが、残念ながら、農地を売ってもらえない。農家は高齢化して、跡を継ぐ若者も入ってこない状態なのに、法制度の壁があって参入が難しい。

私は、急速に高齢化が進む日本においては、健康は食が支え、食は農業が担い、それらがうまく循環していくことが大切だと考えています。そのためには、さまざまな規制緩和も含めて日本の農業環境は変わらなければいけないと思います。

## メロン1個が8万円で売れる

**石原** まずは服部社長のお話のような農業への株式会社参入は、一部は自由



服部利光(はっとり・としみつ)氏  
東洋新薬代表取締役



石原伸晃(いしはら・のぶてる)氏  
衆議院議員・自由民主党幹事長

化しましたが、具体的な規制は自治体に任せてあり、まだまだ抵抗が根強いようです。私は日本の農業には、実は国際的な競争力のある産品がたくさんあると思います。例えば霜降り肉などはすでに世界的ブランドだし、青物の野菜も質が高いから、香港あたりで売ったら、高値で売れます。リンゴ、ミカン、メロンといった果物もいい。私が国土交通大臣時代に、中東の王族と成田へのエアライン乗り入れに関して交渉しました。その際に、彼が日本のメロンに興味を持っていることが分かって、「ドバイあたりで売ったらいくらで売れますか?」と聞いたら、1個800ドル出すという。日本円にして1個8万円以上です。それくらい、日本のメロンはおいしいと言うのです。日本の米も、中国で売ったら、ものすごく高く売れます。“安全”で、しかも“おいしい”からです。果物などの競争力のある産品が、国際社会で競争できる環境を、どう作るかというのが、日本の農業再生の鍵だと思います。一方で、過疎化し、高齢化した中山間地域の農地をどうするか。これは農業政策ではなく、地域政策で守っていかなければなりません。この2つを実現するビジョンが、いま必要です。

**佐藤** 日本の農業の将来を考えると、私が思い浮かべる国はオランダです。オランダは、九州と同じくらいの面積の国ですが、世界の3大農産物輸出国の中に入っている。野菜について見ると、米国に次いで世界第2位です。オランダでは単位面積当たりの収穫量が圧倒的に高く、トマトなどは日本の3倍にもなる。それは国策で、10年、20年かけて研究を進めた成果だそうです。機械化、省力化して生産性を上げる努力をする一方、

トマト、キュウリ、パプリカなどとも商品価値の高いものを、さらに研究の成果によって付加価値を高めて輸出している。日本の農業の進む道は、こういった形以外にはないのではないのでしょうか。

**服部** 東洋新薬は2011年1月に上海に駐在員事務所を設立しましたが、これも「メイドインジャパン」の健康食品等のニーズが非常に高く、グローバルな視点で、有機JAS製品等の付加価値型商品の競争力があると考え、米国・欧州に続いて中国市場を開拓する戦略拠点として上海に進出しました。

**佐藤** 私の専門である「機能性食品」分野のお話ですが、食品には実は、“3次機能”と呼ばれるものがあって、疾病を阻止したり、発症を遅らせることが知られています。私の研究テーマは、こうした食品の3次機能を分子レベルで実証し、明らかにすることです。例えば、人間の筋肉細胞には、血液中にある一定の成分を認識し、結合して熱産生を促す受容体があります。私の研究室では最近、食品成分の中に、この受容体と結合して熱産生を促すものがあることを突き止めて、特許を出願しました。もしも、こうした成分を強化した農作物が適正なコストで作れば、

それを食べることによって、熱産生増加による抗肥満効果が期待されます。

## 「日本農業応援型食生活」というポリシー

**石原** ダイエット野菜のようなものが作れるわけですね。それは面白い。例えば、お通じが良くなる野菜なども?

**佐藤** 研究が進めば、いろいろ作れると思っています。そういう形で、付加価値を高めた作物ができれば、日本の農業振興にも結びつくのではないのでしょうか。こうした食品の機能性をうまく活用するためには、個人レベルで、食品に対する認識力を高める取り組み、工夫、啓発も必要でしょうね。

例えば、日本の食糧自給率が低いことを懸念している消費者には、日本人は野菜、果物の摂取量が足りていないという事実にもっと目を向けてほしい。野菜は1日に350～400グラムくらいとるべきだといわれていますが、日本人の野菜摂取量は1日300グラムを切っています。果物の場合は、1日200グラム摂取すべきなのに、100グラム程度しかとっていない。慢性的に摂取量不足なのです。野菜、果物は国内自給率の高い作物ですか



経産省九州経済産業局  
地域経済部長  
中島英史氏

産業クラスター計画は、経産省が音頭を取って全国各地で推進している地域経済活性化プロジェクトだ。地域の企業と、大学など研究開発機関が集まって広範なネットワークを形成し、新たな産業の創出や経済の活性化を図るのが目的となっている。

九州では、環境、半導体に続く3番目の産業クラスター計画として、機能性食品・

## 仏の食品産業クラスターとも協力し、研究開発、ブランド力強化に取り組む「九州地域バイオクラスター計画」

健康食品に特化した「九州地域バイオクラスター計画」が2007年からスタートした。当初はネットワークづくりに注力していたが、会員（企業・大学等・個人）数もスタート時の3倍程度に増加し、具体的なプロジェクトも増えてきた。

昨年からは、政府の「新成長戦略」の中で、医療・健康分野がクローズアップされたことも刺激になって活性化し、各種の研究開発、試験販売などがこれまで以上に盛んになっている。中国で売れる製品のデザインや販売戦略に関する共同研究や韓

国釜山バイオ企業協会との民間レベルの交流を進めている。昨年10月には、フランスの「食品産業クラスター（F2C）」とMOU（包括協力）協定を結び、フランス特有の素材を生かした新しい分野での研究開発、事業化も検討されている。

**服部** 東洋新薬は、「九州地域バイオクラスター推進協議会」を通じて九州地域経済の活性化や新規産業の創出を目指しており、高い研究開発力・知識を持つ大学等の研究機関や地域公的機関とのさまざまな産学官連携事業は、非常に重要な取り組みだと考えています。九州は日本の中でも、中国を始めとしてアジアというマーケットに向けて、一番開かれた地域です。これからは上海駐在員事務所を拠点に、当社が特定保健用食品や自社素材等の開発で培った技術力を生かしながら、付加価値の高い健康食品をアジア向けに輸出するなど何らかの目に見える成果を出していきたいと思っています。当社のような九州発の企業が、バイオ技術に裏付けられた成果を挙げれば、九州の大学も学生も喜ばし、地域も活性化する。そのために、佐藤さん、石原さんにも、今後とも、お力添えをいただければと思います。今日はありがとうございました。