

FANCL

正直品質。

健康を、自分でつくる。

これからは、

新しい考え方が必要です。

『これからの健康、話しませんか』

食事の栄養だけで健康を支えるのは難しい時代に。

池森 日本人の食生活は欧米化が進み、忙しくて三食を食べることも難しくなっている。そもそも食材そのものの栄養価が下がっている。色々と変化が起きています。私がそんな「現代型栄養失調」という問題に注目し、サプリメントの事業を始めて今年で25年になります。最近ではサプリメントも一般的になってきましたが、院長ご自身は摂られていますか。

細井 はい。ファンケルが健康食品分野に入られた1994年からずっとファンケルのサプリを飲んでいました。80年代にアメリカに留学していた時、妻がサプリを買っていたんですが、日本に帰ってしばらくして、ファンケルから出たと知りました。無添加の化粧品をつくっているという情報も聞いていて、安心感があった。

池森 それはお礼を言わないと(笑)。私も昔、アメリカに行った時にサプリメントをたくさん見て、日本ではその頃、健康食品といえは、高価なローヤルゼリーとか高麗人参などしかなかった。それから、じゃあもうと身近に普及させよう。

おそろしく日本で「サプリメント」という言葉を初めて使った世に出したのがファンケルだった。

細井 そうだったんですね。サプリメントは足りないところを補うというサプリメントという言葉から

きています。食生活で足りない、もっとあったほうがいい栄養素を補助するためのものです。

池森 ええ。日本人の食生活だと、栄養素の必要量をなかなか満たせません。もし食事で栄養を全部まかなおうとする、量もカロリーも多くなってしまいますから。細井 食事の時間や手間も考えて、摂れないものはサプリメントから摂らないと、栄養の摂取基準を満たせないと思います。摂取基準自体が、健康長寿の達成に対しては低めになっている点もありませんが、それさえクリアできていない栄養素もあります。

池森 私も忙しくて食事はいい加減になりがちです。ですから定期的に体をチェックし、足りない分をサプリメントで補っています。いま健康を保っているのは、そこにあると思います。

細井 一般の方が栄養について勉強するのは大変です。例えばファンケルのお店にもカウンセラーさんがいらっしゃるか、相談するのでもいいですね。

池森 勉強している者が、たくさんいます(笑)。ただ、日本は保険制度が充実しているから、病気になることも国の負担で診てもらえるでしょう。

だから意外と健康に対する意識が高まら

ないところがある。でも国の医療費は膨れているし、これからは自分で自分の身を守らないといけませんね。

「なってから」ではなく、「病気になる前」に「予防する」。

細井 「予防医療」の考え方はですね。予防には段階があって、病気になる前の一次予防、早期発見が二次予防、病気で悪くさせないのが三次予防。で、クオリティ・オブ・ライフ、生活の質を妨げないのが四次予防。入口の一次予防をしっかりして、健康づくりの底辺を広げることが必要だと、私も思います。

池森 院長は、「健康なうちに隠れているリスクを発見し、発症する前に先に手当てしよう」というお考えですね。

細井 はい。例えば、人間ドックは病気があっても見逃される。それも大事ですが、なかったら潜在的なリスクをどう予防するか、という視点が欠けがちです。

これからは、病気になる前に何をやるのかということが大事になってくるのではないのでしょうか。

私は老年医学に28年携わっていますが、その前には内科や小児科の時代もあり、いろいろなキャリアを全て応用して、予防医療の分野に取り組んでいきたいと思っています。

池森 日本人は100歳時代になったと言われていますが、健康でいる時間が延びることが大事です。そのためには大切な分野ですね。細井 すっと研究してきて、いま色々なデータもたまってきたところです。

これからは、それをサプリメントの専門家の方を通じて世の中に還元する役目も出てきたと思います。

サプリメントが役立つと思っっている。でも、サプリメントが少しいいという思いが、摂り忘れてしまう、それは好ましくないと思います。細井 摂らないと栄養素が足りないという状況なら、サプリは続けて習慣にできると思います。

池森 私は病気になる前、という気持ちで、強いうちから、摂り忘れない(笑)。80歳でみんなに若いと言われるのは気持ちいいじゃないですか(笑)。傾斜のある板につま先立ちになって前屈するストレッチもやっています。週一回、5分くらいですけど、私の年代からすると体も柔らかいです。

細井 まさに習慣ですね。

池森 60歳から始めましたが、皆さんだって今からでも充分、間に合いますよ。

細井 そうですよ。特に75歳を過ぎると、お元気な方と病気がちな方と、健康面はかなり個人差が出てきますから。

女性は体内のバランスが変わるので、50代から差が出てきますね。

池森 いまは、そういう体の個人差に対応して、その人にとって必要な栄養素を提供するパーソナルサプリを開発しているところなんです。

細井 同じ栄養素を摂っても吸収や体内での働き方に個人差がありますし、指導がステップアップしたものに変わります。

池森 将来的には、サプリを摂る食生活で、どう体が変化するか、定期的に見ていくものにしたいと考えています。

細井 いまのお話に通じますが、自分の体と自分の意識が大事ですね。自分の体を自分でよく知る、考えてみる。栄養の摂り方であったり、生活習慣であったり、人それぞれに違いがあるんですよ。池森 とにかく、自分の健康を自分で守る、ということに真剣に取り組んでほしい。そのために助けになるのがサプリメントです。サプリメントを売っている人間が言うので、信じてもらえないかもしれないけれど、真剣にそう思っています。

細井 意識を持てば、自分の体を変えるのは十分可能だということです。たった一つの体、大切にしていきたいですね。

池森賢二 (81)

株式会社ファンケル 代表取締役
会長 執行役員 ファウンダー
1980年ファンケルを創業。
世の中の「不」を解消する、という想いのもと、
無添加化粧品やサプリメントなどの
健康食品を世に送り出している。



細井孝之 (62)

千葉大学医学部医学科卒業
専門分野は骨代謝疾患、老年医学、抗加齢医学、
充実した健康長寿の実現のため、
予防のための医療に携わる。
医療法人財団健康院 理事長
健康院クリニック 院長



「人生100年時代」を支えるサプリメントの可能性。

池森 いま「未病」という言葉もありますが、未病とは、病気と健康の間にあることです。

歳をとると、その未病のうち、きちんとして対処するのが重要で、そのためには私は



「人生100年時代」を支えるサプリメントの可能性。

池森 いま「未病」という言葉もありますが、未病とは、病気と健康の間にあることです。

歳をとると、その未病のうち、きちんとして対処するのが重要で、そのためには私は

たのしく生きる、健康100年時代へ。

対談のフルバージョンはこちら
www.fancl.co.jp/fkt



広告