

「食と健康」栄養学の パラダイムシフト

株式会社ピッドコーポレーション
代表取締役社長

田邊 勉さん

Tsutomu Tanabe



経歴

静岡県清水区出身。県立静岡商業高校卒業。神奈川大学経済学部卒業。1970年、日本楽器製造株式会社(現ヤマハ株式会社)入社。音楽普及企画を担当。セゾングループの株式会社西洋環境開発、同グループの株式会社エス・アンド・エス代表取締役社長を経て、2000年、株式会社ピッドコーポレーションを設立し、代表取締役社長に就任。現在に至る。72歳。「食と健康」をテーマに企業の健康保険組合やロータリークラブなどで講演、好評だ。

<http://www.seabornia.co.jp/>

静岡市にゆかりがあり、東京を拠点に内外で活躍する皆様に、東京から見た静岡市の良さと可能性、まちづくりの方向について、ご提案いただきます。

「断糖療法」で脱生活習慣病

東京・霞が関の官公庁街近くでレストランを経営する。今年の夏45周年を迎える会員制レストラン「シーボニアメンズクラブ」は、現在1100人を超える会員登録を誇り、経済人らで賑わう。「2000年にセゾングループのレストラン事業をMBOにて事業継承し、会社を立ち上げました」。経営全体に目配りする傍ら、「食と健康」への取り組みをライフワークとしてい

る。独学で栄養学を学び、その豊富な知識は専門家も驚く。30代から健診値は全てレッドゾーン。40代前後に痛風、尿路結石に苦しみ、さらに薬の副作用で肝機能が悪化、50代で糖尿病と診断され、「健康オタク」と言われるくらい野菜をたくさん食べましたが、血液検査の結果は芳しくなかったですね。2006年、還暦の年に炭水化物(糖質)を取らない、「断糖療法」を提唱する米国ハーバード大医学部准教授のキャリアを持つ日本人医師と出会い、これまでの「食の常

識」の間違いに気がつき、自ら「断糖療法」を実践し、長年苦しんだ生活習慣病の様々な症状が短期間で改善し、健康を実感できるようになったという。

炭水化物については、「カナダの大学研究グループによる大規模な追跡調査で、摂取量が多いほど死亡リスクが上昇する」という報告が昨年8月に出されています。

お茶の効用、再認識を

「生活習慣病は食習慣病です。まずは規則正しい食事。食間は最低4時間以上空け、間食をしない。食後高血糖にならない、インスリンをできるだけ必要としない食事をするのが予防になります」と指摘する。

静岡はお茶の消費量が全国「1」。茶葉の細胞内には、老化を防ぐ抗酸化物質がたっぷりあります。昔ながらのお茶の製造法は、新鮮な茶葉を熱処理することで、抗酸化物質を効率よく取ることができるのです。

お茶を飲む文化は、健康長寿を目指す静岡人にとって欠かせないもの。「お茶の効用など食と健康の問題に率先して取り組んでほしいですね。いつでもお手伝いします」。

田邊さんは言う。「栄養学のパラダイムシフトが起きています。医療に依存する健康ではなく、食習慣を見直し、健康になる時がきていると思います」。

(文・写真：長田義明)