

ふるさと21ドクターズに込めた思い



株式会社ヘルシーパス 田村 忠司



なぜサプリメントメーカーである
ヘルシーパスが、
有機農産物の産直サービスを
紹介するのか？

その願いは 3つ



- 1 ・ **予防・先制医療に有効なツールを
ドクターに提供したい**
- 2 ・ **良い食生活で、
健康を取り戻す方を増やしたい**
- 3 ・ **健康と、環境保全に役立つ農業を
次世代につなぎ、発展させたい**

実は……



**「日本人の栄養状態は
あまり良くない」**

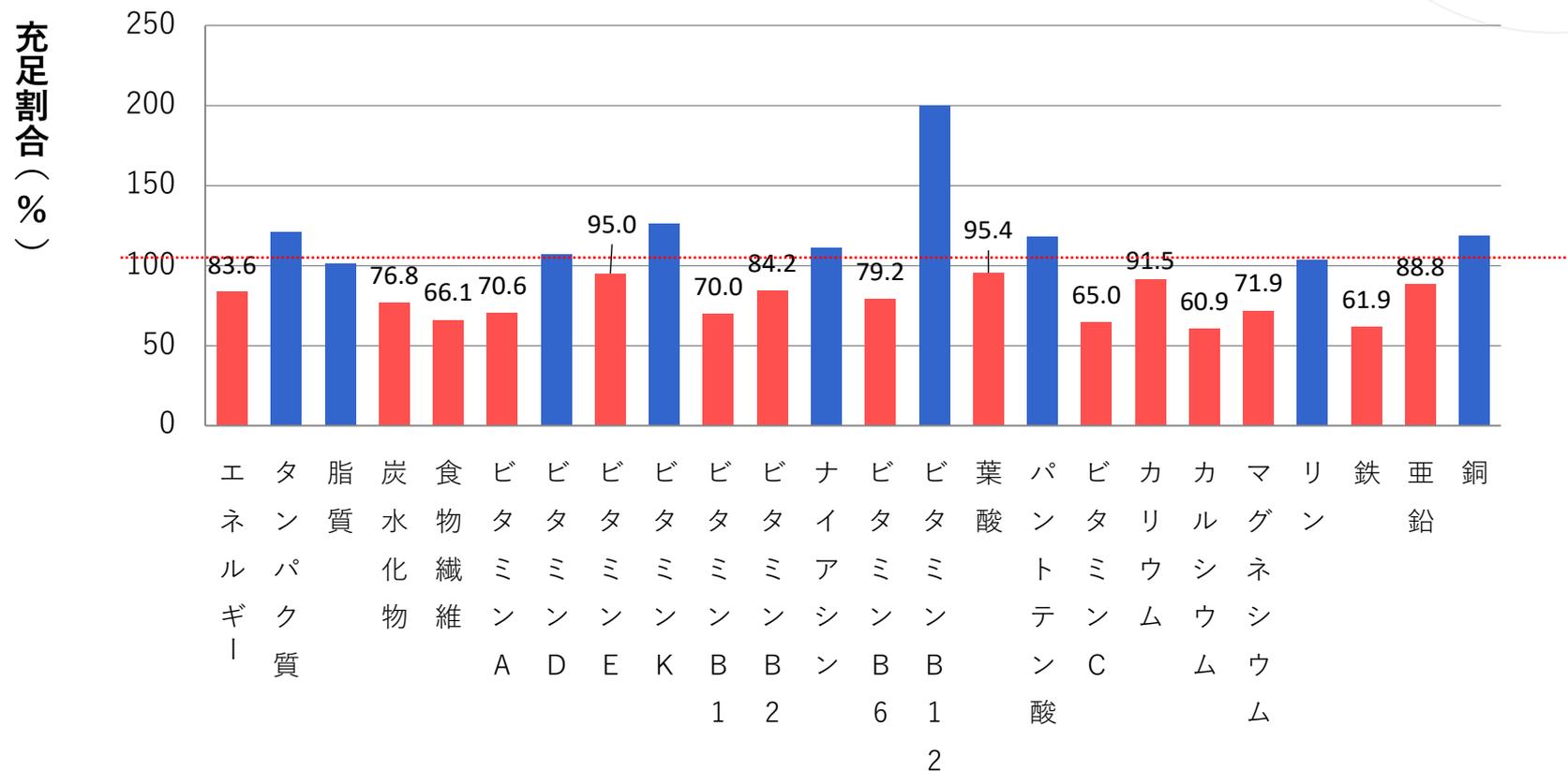
という事実。



現代人の栄養素摂取状況



20～29歳（女性）の食事摂取基準と比較した栄養素摂取量



厚生労働省 平成28年 国民健康栄養調査より

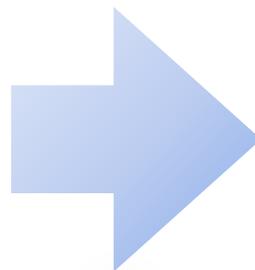
食事を自宅で作らない傾向が強まっている



20世紀の日本人



食材を購入し、
自宅で調理する
機会が多かった



21世紀の日本人



加工食品、出来合
の総菜チェーン、
外食店利用頻度
が増加

農林水産省の推計では、私たちの口に入る農作物の8割(金額換算)が、
加工・調理されたものになっている。

便利な加工食品、安い外食の問題点



食品製造企業は食中毒などのリスクを削減する製造・保存を遵守しなければならないことと、競争に勝つための

安い
カンタン
見かけがキレイ
腐らない

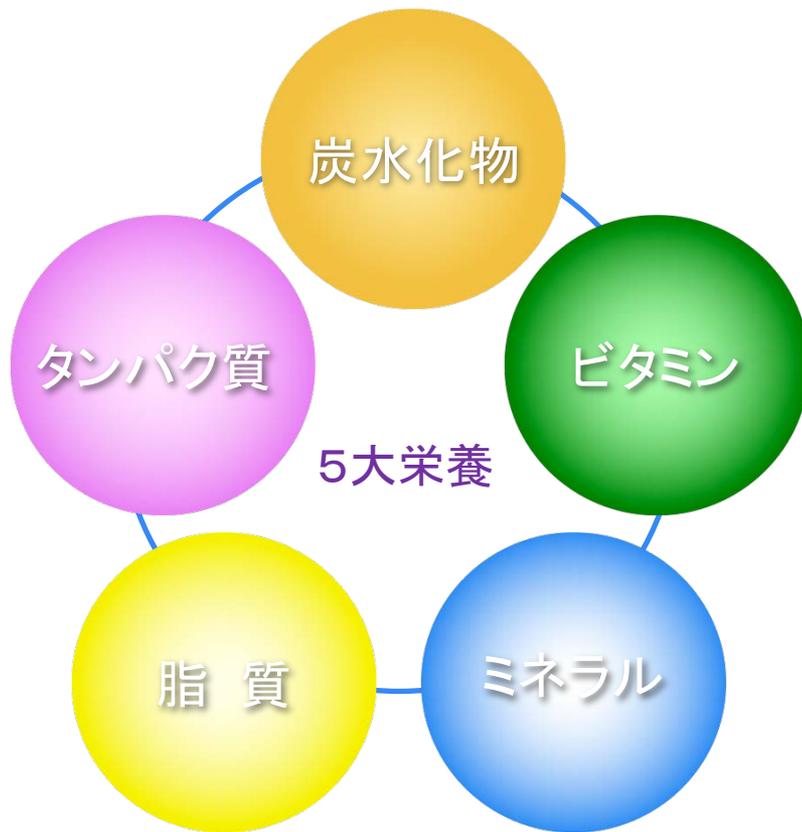
これらを追及した
結果食品として
最も大事なことが
抜け落ちている

- 1・微量栄養素が欠乏している
- 2・添加物のせいで、ミネラルの吸収を妨げる
- 3・塩分や糖分、脂肪分の過剰摂取に

対応策



5大栄養素のバランスが取れた食生活を実践する。

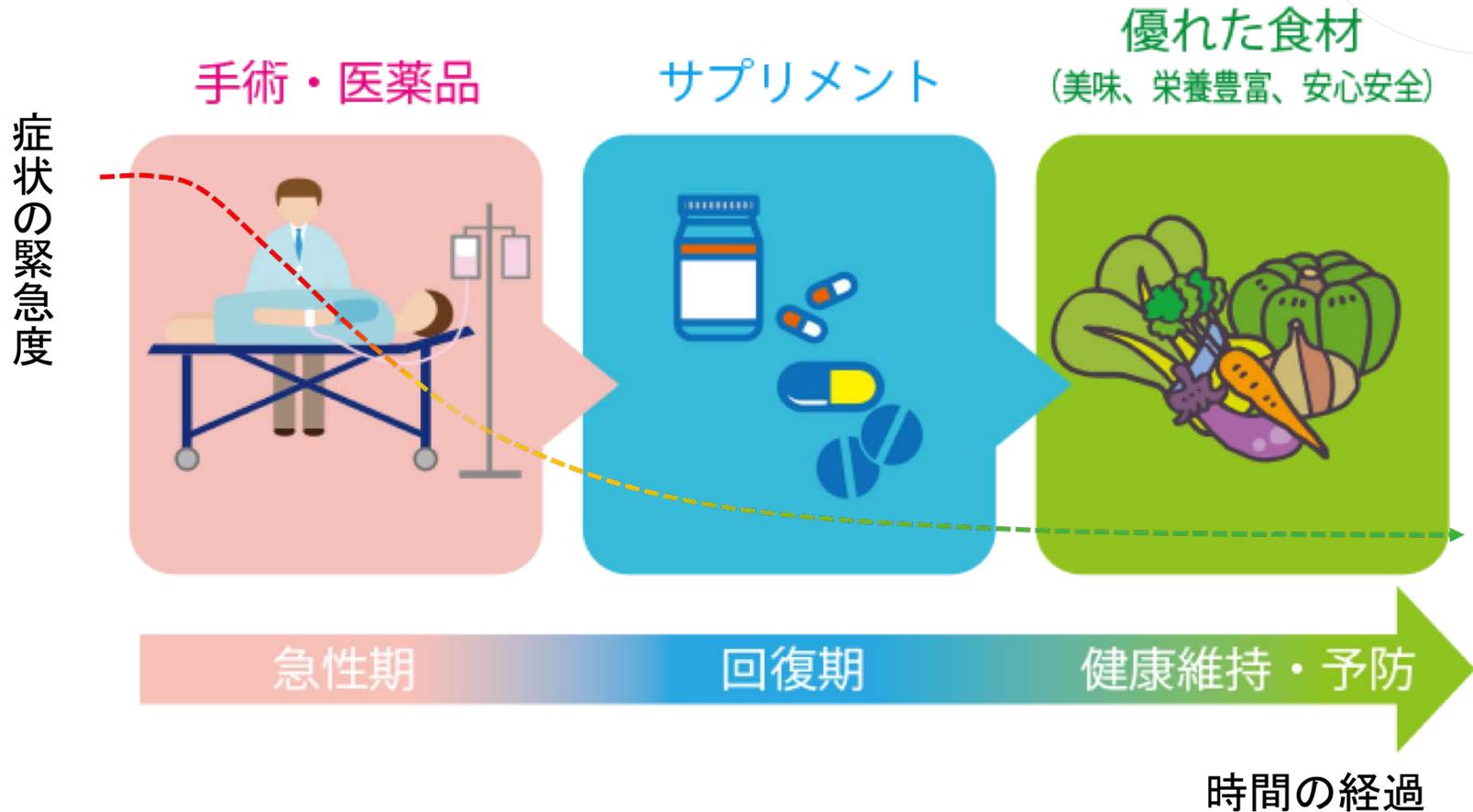


- 旬の野菜、果物を増やす
- ゆっくりと血糖値を上げる食物を選ぶ
- 加工食品を減らし、
「旬」のフレッシュな食材を選ぶ
- 体に悪い油を避ける
- 調味料はケチらず、良いダシを使う。

医療のツールを使い分ける



最終的には健康維持・予防をサポート。



しかし...



患者さんの健康維持・予防サポートにはハードルが存在。

そう言われてもなあ...



- **漠然と、良い食事を指導しても患者さんは実行できない。**
- **栄養や生化学の話「難しい」と感じてしまう患者さんが多い**
- **良い食材を入手する方法を知らない人も多い**

ヘルシーパスも、ドクター同様、上記の課題を抱えていました。