



☆食生活の大切さ

—— 梅本さんとは公私共に長いお付き合いですが、取材が遅くなりましたことお詫びします。

梅本さんは早稲田大学を卒業された後、サントリーに入社されて営業畑を歩まれ、今は医療食・介護食の会社であるアルスの代表をされておられます。本

日は食品を扱うお立場でお話を伺いたいのですが、食品に対する思いや感覚が、職業にされてから学生時代とどのように変わられましたか。

梅本 学生時代は、それこそおなか一杯食べられればよいという生活でした。サントリー時代は職業柄流行の店を見に行ったり、おいしいという店を調査に

行ったりして食べる側でした。

今は提供する側になり、本当に大変だなと思っています。一生懸命作ったものでも、まずい、見た目が悪いとお叱りを受けま

すし、安くて安全な食材を集めるのに頭を悩ましたり、一筋縄ではいきません。

—— あらためて家事の苦労がお分かりになりましたでしょう。

梅本 そうですね。本当に母や家内の苦労がつくづくわかります。しかし、今は共稼ぎで家で料理をする方も少なくなったり、独居のお年寄りの方もたくさんおいでになります。今、お母さんの代わりにするのだという気が概で取り組んでいるところです。

—— ぜひ頑張っていただいたいと思います。ところで、先日心筋梗塞で入院されたとのことですが、その時は大変でしたね。私もよくわかりますが、日頃の

考え方や過し方も変わりますね。前触れはありましたか。

梅本 今思うと、予兆はいくつかあったと思います。健康診断でコレステロールや中性脂肪が高いという数値は出ていたのですが、自分だけは大丈夫と思っていたいました。私は朝型なので、朝早くから夜遅くまで仕事をしています。食の乱れと仕事の

ストレスなどが知らない間に溜まっていたのでしょうか。今いわれている癌、脳疾患、心臓疾患の三大疾患の一つにまさか自分がなるとは思ってもいませんでしたが、それはやはり食事のことが大きかったかな、と思います。

梅本 病気になる説はいろいろありますが、ストレスが一番大きいようです。身体には交感神経と副交感神経がありバランス

をとっています。ストレスがそのバランスを崩し病気の引き

金になるのではと考えています。交感神経は昼間戦う神経です。副交感神経は逆に夜寝ているときに活発になります。副交感神経は物を食べて咀嚼して排泄するといような基本的な機能で、

いわゆる基礎代謝を高めるのが副交感神経なんです。

梅本 交感神経はストレスに対応して、心拍数を上げ、血圧を上げ、体温を下げる。結果、基礎代謝が悪くなり、血液循環が悪くなり、身体に脂肪がついてくる。生活習慣病の始まりです。そこに日ごろの暴飲暴食が重な

るので、まずかったかなと思っっています。梅本 ご自分なりの解釈ですね。要するにバランスが大切なんだな、と。

梅本さんの生活を拝見していますと、座禅をされたり、断食してお腹の中をきれいにしたりすることにも興味を持っていらして、過去に何度かそういうことをなさっていたでしょう。

梅本 ええ、まあ。でも、それでも駄目だったということですか？

梅本 たまにちよつとやっただけでは駄目だということですね。

梅本さんはあまりにも元気が良すぎるとどこへ行ってしまうかわからないので、少しくらい病気を持ってもらった方がいいかな、と東洋医学の先生がおっしゃっていましたよ(笑い)。

梅本 そうですか(笑い)。現実には倒れませんかと休養ができない性格ですね。梅本 そうかもしれませんね。そういう私も人様のごことは申し上げられませんが、寝る

“この指とまれ” SERIES・236

ゲスト・梅本 高士 [株式会社アルス 代表取締役社長]
聞き手・伊藤 尚子 [ふれあい編集長]

時間を割いても人様のお世話をするのが好きでした。どうしても睡眠時間が少ないかといいますが、死んだら起きることなくゆっくり寝ていられますもの。

梅本 (笑い)。

——でも、ある日突然倒れました。私の場合はずっと和食にしていたので食事に問題はなかったのですが、睡眠時間が少ないこととストレスが大きかったのです。

梅本 ストレスですよ。

——ストレスを無くす為には仕事を辞めれば良いと家族に言われます。でも仕事が生き甲斐ですから。梅本さんもそうだと思いますけど。

梅本 はい。仕事遊び、みたいなところがありますから。

☆病院給食の仕事

——今は病院の給食もなさつ

ていますね。そちらの分野の最近の動きはいかがですか。

梅本 病院の供給体制が国の政策で変わってきています。一つは地域の中核で急性期の患者さんを診る病院、それとリハビリや長期療養者を診る病院と機能が分かれてきています。高齢化が進んでいるので、いわゆる老人病院が介護施設への転換を図ったり、在宅介護の推進の方向も打ち出されています。医療から介護へという流れになっています。そのような変化の中で、それぞれの施設の利用者にあつた食事を提供することが必要になっていきます。

——私にも九三歳の母がおりますのでよくわかりますが、お歳を召された方の楽しみはお食事しかないんですね。

梅本 そうですね。

——ですから、デリバリーに

しても、病院食にしても美味しいものを提供してあげたいですね。例えば流動食でも本物に近い味ですとか。

梅本 見た目でも大分違いますね。急性期の方は栄養を主にし、早く退院していただきたいほうがいいですけど、お年寄りには食事を目で楽しんだり、匂いで楽しんだりしていただくことが大切ですね。

——介護食や病院食でも、日本では季節ごとの旬のものを食べさせてあげたいですね。

梅本 その通りですね。

——私の母はグリーンピースが好物ですけど、初夏には寒さの影響で中々出回りません。手にお料理して、皮とお豆の部分を分けて、皮はごまあえにしたりして食べさせています。元気になるためには好きなものを

食べることがいいことだと思います。

梅本 それが基本ですね。栄養管理という名目だけで食事を出すのではね。今伊藤先生がおっしゃったように、今の日本の栄養士の問題点があります。栄養士自身が調理や素材、旬を知らないということがありません。

——栄養士さんは五十歳以上で、主婦の経験者やお料理が好きな人がいいですね。それと、お料理をしますと皮や種など無駄な部分が出てきますね。

梅本 もったいないですね。

——本来は捨てる場所は無いのです。例えば大根なども皮を干しておけば自分の家で切干大根が作れます。それを今までの煮物だけではなく、ハムやニンニク、キャベツと一緒に炒めておダシを入れて煮物にすればまた違うお味になります。

梅本 なるほどね。ところが今の栄養士さんは、学校で読んだ教科書だけで献立を作るわけです。

——何が大事かと言うと、蛋白とカロリーと塩分は少なくとも、そういうことばかりなので皆同じ献立、同じ味になってしまうわけです。

——知人の八十を超えた男性はかなり塩分の濃い食事をしていて、でも身体を動かしている。それで血圧が高くないのです。

梅本 それぞれの体質によって違いますね。それに身体に馴染んだ食べ物というのがあります。こちらがいくら制限しても、やはり東北の方はおしんこを食べないとおさまりませんし。

——ええ、日本の食材はいいですね。一日に小さい梅干を五個いただく風邪のウィルスを死滅させることが最近実験で判明したそうです。ですから栄養

士さんも日頃から梅を使った献立を考えるといいですね。これから高齢化社会に向かっているわけですから、梅本さんの会社

は病院と高齢者の家族、その三者で協力開発をしていくことが必要ではないかと思えます。

梅本 おっしゃるとおりです。

——介護という、身体介護やリハビリのことが先ず思いつかびますが、一番大事なことは食生活ではないでしょうか。

梅本 まず、食事を自分の口でしっかりと摂ることが大事だと思えます。食べにくいものでも何とか工夫して食べやすいように身近なところから発想していくことが必要ですね。実は

病院のヒエラルキー(ピラミッド型の権力の構図)でいいますと、栄養士、調理師さんは一番下に置かれているのです。これだけ栄養のことが大事だといわ

れているにもかかわらずですね。

——まあ、そうですね。それは裏を返せばお母さんの地位が低いと見られている事ですね。

——本来お母さんの仕事は大変なことなんです。家庭の主婦の仕事が素晴らしいということを、男性がもっと誉めてくれるといいですね。昭和五十年代までは家事、料理、洗濯、お茶、お花などを習わせて嫁に出しましたね。今は何も知らなくて威張っています。

梅本 (笑い)。病院の中でも栄養サポートチームなどの取り組みが出てきましたが、私たちの勉強不足もあり、大きな動きはなっていないですね。本来はもっと現場の意見を取り入れるシステムがあつていい筈ですが、

——マンネリ化しているのです。政治家、官僚、教師までもマンネリ化して、人のせいば

かりにしていますから。

梅本 自分たちが主体的に何かを変えていくという意欲や発想が少ないですね。

☆「食の病院」への夢

——私も一病息災で羨の活動をしていきますが、梅本さんはあと十年で何をなさりたいですか。

梅本 一つは、私どもの会社を「食の病院」にしようと思っています。社員それぞれが食のドクター・ナースになって、お客様一人一人の栄養相談に応じていく、こんな食事が良いと具体的な献立や商品提案ができる、そんな会社を作り上げていきたいとおもいます。

——もう一つはコミユニティに根付いた活動です。退院された方、ご自宅で過ごす





お年寄りに、バランスのとれた美味しい食事やお弁当を提供するとともに、仲間と愉しく食事やおしゃべりのできる場を作っ
ていきたいと考えています。

—— 私は何か「心の一品を」ということをやっていただきた
いと思います。

梅本 それはどういこと
か。

—— 私の住んでいる地域は以前御用聞きの街でしたが、今では商店の後を継ぐ人もいません。家庭の主婦でも高齢になると日常の買い物をするだけでも大変になります。ですから、今食に関係する人たちは「貴方に心潤う一品をお届けします」ということで、地域ごとにそういう場があったらいいですね。

梅本 それは素晴らしいアイデアですね。

—— 主婦たちの力も活用して、

—— 医学的にも、デザートは食前の方が消化に良いようです。例えばパイは食後よりも食前にいただいておいてからお肉を食べた方が、酵素がうまく働

くらしいです。

ですから、食べる順番などを変えるとか、ハンバーガーを食べる前にマンゴージュースを飲みなさいとか指導するのもいいか
と思います。

梅本 いいです
ね。

—— 高齢者はやはり食べたいものをいだけることが一番幸せだと思います。ただそれにはお

ご近所へのお食事を作ってあげる場を設け、そこへ食材をデリバリーするようなシステムがあれば助かります。食に携わっている人はこれから大きなマーケットがあると私は思います。

梅本 その通りですね。

☆人々と連携して

—— 以前は隣近所でもお惣菜の一品でもあげたりもったりしていたのが、皆高齢になって、おまけに若い人が入ってきて近所付き合ひもなくなってしまいました。助け合ひがなくなりましたから、そこに食に関する第三者が食のアドバイスに来てくれたら助かります。ちょっとした食に関するアイデアが栄養士さんにもあればいいですけどね。

梅本 今は栄養士さんと思うように働けない環境があります。

—— あら、どうして？

金もかかりますから、誰しもそうはいかないでしょうけど、それなりに旬のものは美味しいのですから、安い費用で美味しくいただける工夫も必要だと思います。

梅本 確かに高級老人ホームと一般のホームとは当然費用も違いますから工夫はありますね。—— 歳をとったら食にはこだわらないの方が幸せかもしれないですね。なまじ美味しいものを知っている人の方が病院に入ったら苦痛だと思います。

梅本 (笑い)。本当の美味しさというものは、先ほどもおっしゃられたように旬の素材ですね。それはまた値段も安いわけですから。

—— 高齢者のデイサービスやホームでも、例えばお遊戯のよ
うな運動をさせるだけでなく、豆のサヤを取ってもらったり、

梅本 病院給食の外部委託が進んでいますが、病院所属の栄養士が栄養相談をやり、我々受託業者の栄養士はできません。同じ管理栄養士の国家資格を取ってもできることが所属によって制限されるのは不平等です。これからは病院の中だけではなく介護施設でも、街の中でも栄養士は必要になってくるわけですから、栄養士の意欲を高めるために何とかならないかなと考えています。

—— 良き食生活のために法改正をすればいいのです。

梅本 また、若い人の栄養も相当乱れていますから、その方面でも何かやりたいと思っ
ています。

—— この食事を三日続けたらメタボになるよ、とかね。それと今の子は座ってばかりで歩きませんでしょ。

トウモロコシの皮をむいたり、何かお手伝いしてもらったらいかがでしょうか。
梅本 それは面白いですね。そういうことを老人施設でやったらいいですね。

—— それから粉を練ってパンを作ったりおだんごを作ったりしてもらうのもいいですね。指先の運動にもなりますし。お野菜を切ったり、いわしをたたいてつみれにするとか、やはり主婦だった方はそういうことで生き生きすると思いますよ。

梅本 そうですよ。
—— 梅本さんもそうですが、

食の仕事をしている方は男性が多いですね。奥さんやお母さんに会議に出て頂くと良いアイデアが出てくると思いますよ。
梅本 なるほど。我々が考えているだけでは限界がありますね。—— 私の理想は高齢になった

梅本 ええ。栄養学をかじった人はあれを食べ
てはいけない、

これを食べてはだめとか言いますが、実際ハンバーガーや焼肉はすでに食生活の中に組み込まれてしまっているわけですから。例えば焼肉を食べたらこういう野菜をこのくらい食べなさいとかを広く教える事が食育だと思います。

—— そうです。
梅本 禁止するより、皆で楽しく美味しく食べる事の方が大事だと思います。

ら友人同士が近所に住んで、お料理を一品ずつ持ち寄ってお食事をする事ですね。私が梅本さん方に望むのは、美味しい食事をデリバリーしていただいて、評判になることです。それも全国同じ味ではなく、地域ごとに特色ある工夫が欲しいですね。食材も地産地消だと新鮮で安いわけです。また高齢になるとた
くさん食べられませんが、量は少なくして品数を増やすとか
ですね。

梅本 おっしゃるとおりです。これからも美味しい食を提供することは不可欠ですが、しんどぶ身土不
二の言葉もあるように、地方地方で特色のある食を提供できればいいと思います。価格の問題もあり難しいことも多いのですが努力を続けてまいります。

—— お野菜でも規格品外ではねられたものを安く購入



MAY | HELP YOU!

息がくさい

「先生！うちの子、口がくさいんです」と、お母さんが訴えてこられ、お子さんをよく診ると、どこがくさいのかと、首をかしげる場合が多いのです。

口臭とは、口および吐く息の悪臭をいいますが、それは人の

感じ方によっていろいろなので、腋臭（わきのにおい）と同じく、どなたにも大なり小なりあるもので、体臭といってもよく、この場合、ご本人には感じないことが多いのですが、それに家族が気付いたり、他人が気付いたとき、口臭というレッテルが貼られるのでしよう。

病的な口臭としては、歯牙・口腔・咽喉の病気によるものが大部分ですが、このほか鼻の病気、例えば鼻茸、俗に蓄膿症という副鼻腔炎、呼吸器系の病気、食道・胃など消化器系の病気によっても起こります。

そこで以上のことを勘案して、お子さんの口臭がどの範疇にあてはまるか、考えてみることで、す。即ち①親御さんはいつごろ気付いたか②家族に口臭のある方はいないか③だれもお子さ

そのうち梅本さんの美声を鑑賞させていただいてから考えます（笑い）。ところでご家族は？

梅本 妻と娘二人ですが、一人はもう結婚し孫も生まれました。それは嬉しい事ですね。

—— それは嬉しい事ですね。本日はありがとうございます。

梅本 こちらこそ、たくさんアイデアをいただいてありがとうございます。

—— ゴスペルの美声を拝聴するのが楽しみです！

☆ ☆



プロフィール

梅本 高士（うめもと・たかし）

株式会社アルス 代表取締役社長
昭和26年3月東京生まれ。昭和49年早稲田大学政治経済学部卒業後、サントリー株式会社入社。シドニー駐在員事務所、東京中央支店、業務開発部など、主に業務用営業畑および飲食店業態開発に携わる。
平成10年株式会社大庄上席執行役を経て、平成11年6月より現職。病院・高齢者施設給食および医療食・介護食の企画製造販売をしている。
家族：妻と二女 趣味：太極拳とゴスペルコーラス

することも「もったいない」につながりますね。

梅本 店にとつてもお客さんにとつてもよい、とならないといけませんね。

☆仕事以外の楽しみ

—— そうです。ところで、梅本さんはお仕事その他に何かご趣味はお持ちですか。

梅本 今、ゴスペルコーラスにはまっています。

—— ゴスペルですか！初めてお聞きします。なぜ？

梅本 私の趣味ですが、毎年、何か新しいことを一つやろうと決めていきます。それも、今までにやったことが無いことと決めています。座禅だとか野菜作りだとか詩吟だとかやってみました。いつも新しいことを始める時は初心者です。先輩や、ベテランに教えてもらうこともあり、

今回のように、若い人や、女性に混じって、教わることもあり、恥と汗をかいています。それもまた楽しみです。

—— そうでしたか！

梅本 心筋梗塞になる前は、一生懸命エアロビクスに取り組んでおりましたが、エアロビクスの最中に、胸が苦しくなり、緊急入院・手術となりました。あまり激しい運動は、禁止されており、何か生活のリズムになるものを探しておりました。そんな時にふと目にとまったのが、ゴスペルです。

—— どういうところに魅力がございませぬの？

梅本 ゴスペルの魅力は、楽譜が読めなくても、少し音ははずしても、英語の発音が悪くても、もちろんキリスト教徒でなくても楽しめるところです。とにかく、大勢で大声を張り上げて歌

うことの爽快さはなんともたまりません。がなりたてていやな顔されたり、音が外れたと怒られて気まずい思いをすることもありません。今、一番のストレス解消法です。

—— それは良いですね。続きそうですか。

梅本 これまでやったものの中には、ずっと続くものもありますが、合わなくてやめてしまうものもあります。ゴスペルは、続きそうです。楽しいですよ。興味があればご紹介します。

☆ ☆