SLC 鼎談 [その1] teidan

今月と来月の2号にわたり、
健康をテーマにした
鼎談を特集します。

「食」と「睡眠」の大切さを知り健康“新”時代に備える

**食と睡眠について、エキスパートのお二人をお迎えし、お話を伺いました。
これからの健康な人生に必要なものとは。**

SL Creations
代表取締役社長
佐藤 健
慶応義塾大学法学部卒業。香港博報堂勤務を経て、米国留学。コロンビア大学大学院でMBA取得。1997年に入社。2007年副社長、2010年より代表取締役社長。

国際医療福祉大学
学長
鈴木康裕 さん
慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。米国ハーバード大学大学院公衆衛生研究科で2つの修士号を取得。WHO局長、厚生労働省医務技監を歴任。2021年1月より国際医療福祉大学大学院教授を務め、同年3月より副学長、2022年4月より学長。

西川株式会社
代表取締役会長兼社長
西川八一行 さん
早稲田大学法学部卒業後、住友銀行入行。ニューヨーク支店、国際総括部などを経て、95年西川産業に入社。97年常務取締役、99年専務取締役を歴任。副社長を経て、2006年より代表取締役社長、2023年2月より代表取締役会長兼社長。

鈴木　食も睡眠も生きるためには欠かせません。人生の約1/3は睡眠に使っていますし、食は1日3回、70年なら7万回以上摂ることになります。いずれも生きる上での根源的欲求ですので、いずれも「1回だからいいや」ではなく、一歩ずつ良くしていくことが大事です。西川社長、良質な睡眠について、教えていただけますか？

西川　当社では良質な睡眠について40年近く科学的な研究をしてきました。OECD諸国のなかでも、日本人の睡眠時間はもっとも短く、当社の調査では、約7割の人が睡眠について何らかの不満を持っています。仕事や子育て、介護などの忙しさ、ストレス、寝る前のスマホなど、理由は様々です。生活のなかで眠りを妨げる要因を少しでも減らせるようなアドバイスにも力を入れています。持論ですが、脊椎動物が進化の過程で、人生の約1/3も「睡眠」をプログラムしたのは、意味があるものだからです。それが人間らしさをつくっているのではないでしょうか。

佐藤　睡眠と食の関係性でいえば、添加物に含まれるリン酸塩の取り過ぎが、眠りに影響を与えるという説もあります。添加物を加えていない当社の食品が、良質な眠りや健康に役立てば嬉しいですね。また忙しいのに食事を全部手づくりしなければならないと思い込むことも、ストレスや睡眠不足の一因になっているのではないでしょうか。今度、「Wisedays」という、レンジで調理でき、環境にも配慮した冷凍食品や、“日本中の男性を料理男子に”をコンセプトにした「Men’s Startup Meal Kit」というミールキットも発売します。

鈴木　医療従事者などは、外に食事に行く時間がないことも多いです。良質な“時短食”は、多忙な現代人にとって大きな手助けになりますね。

西川　「手づくりしなければいけない」とか「男性は料理をしない」、あるいは「睡眠のとりすぎはさぼっている」といった間違った概念を変えていって、浮いた10分を自分や家族との時間に使えれば、皆ハッピーですよね。

佐藤　細胞はつねに生まれ変わり、その原料の1つは食。食はエネルギー源だけではなく、健康、美しさ、若々しさも支えると考えます。

鈴木　確かに睡眠と食には健康体に戻すという力があります。日本人が病院に行く理由の半分は、高血圧、糖尿病、高脂血症です。放っておくとたいへんなことになるこれらの病気も良質な食事と睡眠で、ある程度未然に防げます。皆さまの生活は違うので、「One fits for all（ひとつの方法が全員に当てはまる）」というのはありません。専門家のアドバイスを受けながら、食と睡眠で、健康で幸せな暮らしを育んでほしいですね。（敬称略）

国際医療福祉大学
日本初の医療福祉総合大学として、数々の病院、福祉施設、研究機関、海外の現場と連携。

日本睡眠科学研究所
西川株式会社の東京オフィスに併設されている研究所。医・産・学との共同研究で、睡眠生理、快適な睡眠環境を探求。睡眠の可視化にも積極的。

JRLSS ジャルス
Japan Research Laboratory of Sleep Science

オンラインショップ
はこちら▼

ご紹介しきれなかった健康に関するコラムはこちらから！
左の2次元コードをスマートフォンで読み取ってください

● 来月号は、同志社大学の米井嘉一教授をゲストに迎え、西川株式会社の西川社長と佐藤社長が行った2回目の鼎談を掲載します。