2007年3月10日（毎月1回1日）発行・通巻931号・昭和47年6月15日第三種郵便物認可
ISSN 0288-5093

明日の医療を考える
月刊保団連
臨時増刊号　No.931　2007

より良く食べるは より良く生きる

全国保険医団体連合会

目　次

はじめに―「より良く食べる」は「より良く生きる」 ……1

1 より良い食事は肥満解消や心筋梗塞、脳卒中の予防にも大切 ……2

2 長寿の秘訣は食事に
―世界保健機構（WHO）が勧める「賢く食べて、健康に生きよう」……4

3 朝食、団欒（だんらん）の食卓が生活のキーポイント ……6

4 深いかかわりをもつ歯周病と糖尿病 ……8

5 驚くべき唾液パワー ―唾液で発ガン物質が激減― ……9

6 よく噛んで食べることは認知症の予防や活動性の向上に ……10

7 丈夫な歯で、病気になりにくく健康に ……11

8 見直されている　腸管粘膜からの栄養補給 ……12

9 栄養サポートチーム（NST）が「より良く食べる」を生かす……14

10 病気の人や口臭には口腔ケア（口の中の手入れ）が大事 ……16

11 他にもある「より良く食べる」を支えるもの ……18

おわりに ……19

はじめに

「より良く食べる」は「より良く生きる」

最近食べることに対する安心、安全にはじまり、食べることを通じて健康を回復、保持、増進しようということへの関心がとても高まっています。「より良く食べる」ことが「より良く生きる」ことに深く関係し、とても大切だということが見直されているのです。

生活のスピードは加速度的にあがり、私たちをとりまく「技術」、「物」、「情報」など「新しいもの」の氾濫はその便利さの一方で、往々にして人間のからだと心が古来より身につけてきた機能をそこなう結果を生んできています。食べること、眠ること、人とのふれあい、自然との関わりをはじめ、人間のからだと心には大切なことがいくつもあります。そのひとつとして、食べることの驚くべき機能、役割がいま再認識されています。

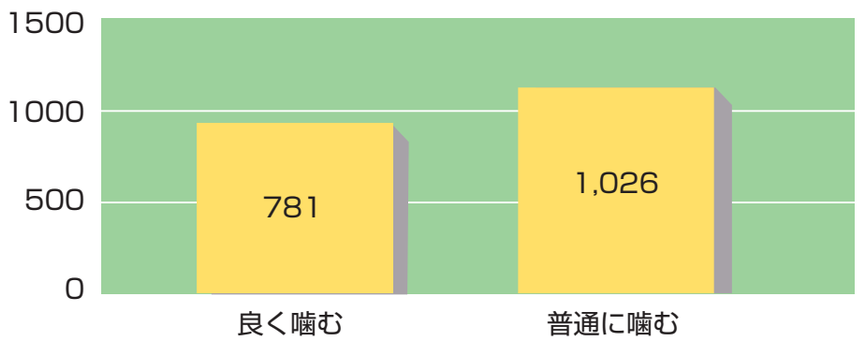
このパンフレットは「より良く生きる」健康づくりの基本のひとつが「より良く食べる」ことにあることを知っていただき、健康づくりのヒントにしていただくことを願って、開業医師・歯科医師が作成したものです。多くの市民の方々、関係者の方々に関心を持っていただけることを願っています。

1 より良い食事は肥満解消や　心筋梗塞、脳卒中の予防にも大切

いま肥満が増えつつあります。肥満で困っている方は多いのですが、太った外見よりも困ったことがいろいろあります。それは高血圧、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病（２型…主に過食などの食生活が原因で肥満から徐々になっていくもので糖尿病の大半を占める）になりやすいことなのです。これらは「文明病」と言われるように、食べ過ぎと運動不足がその大きな原因といわれています。でも食べ過ぎを抑えるのはそんなに簡単なことではありません。食べ過ぎ、カロリーの摂り過ぎなどが禁物といっても必要な栄養までとらなかったり、偏った食品などに頼ったりするのは長続きせず、身体に良くないことです。

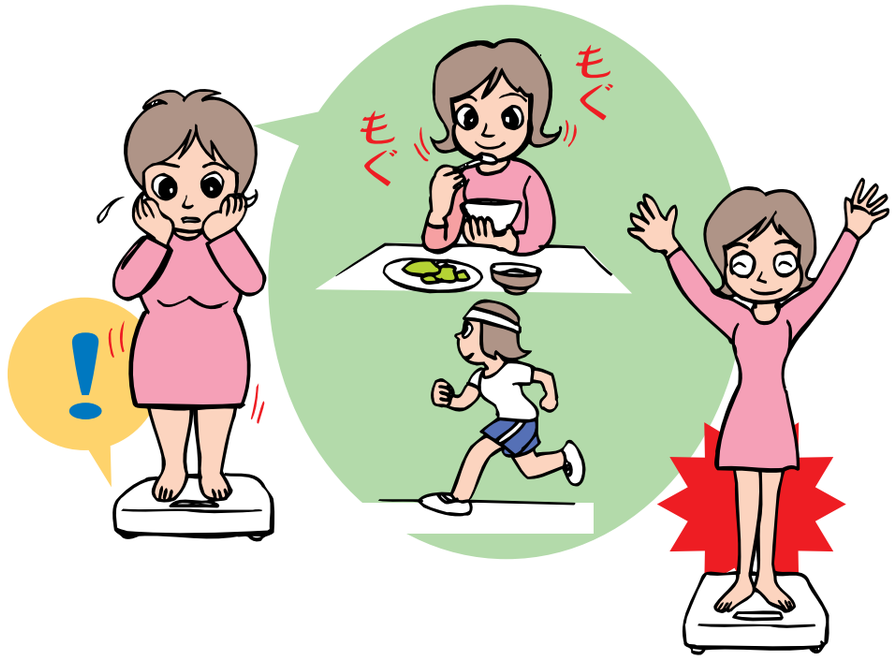
だれでも簡単に食べ過ぎを防ぐ方法があります。それはよく噛んで食べることです。よく噛まないと食べすぎるのです。規則正しい時間に、むらのない食事をすることも大切なのですが、一番大切なことは、ゆっくりと、よく噛んで食べることです（おおよそ、ひと口30回程度）。よく噛むというのは強く噛むということではなく十分噛みつぶすということなのです。これは誰でもできることです。

満腹になるまでの食事量（エネルギー量＝kcal）



（出典）「平成15年厚生労働科学研究助成報告書」

ゆっくりと、よく噛んで食べることは、唾液や胃液をたくさん分泌させ、食べ物を細かくし表面積を大きくすることで、たがいによく混ぜあわせ、消化、吸収を助けます。そうして吸収されたブドウ糖（血糖）は血流に乗って、脳の満腹を感じる部分に早く到達するのです。腸で吸収されたブドウ糖が脳に届くには食べ始めてからだいたい15分くらいかかります。また噛む動作自体も満腹を感じさせる働きをします。こういうことから、食べ過ぎの人は食べる量を減らすことができるのです。



2 長寿の秘訣は食事に──世界保健機構（WHO）が勧める「賢く食べて、健康に生きよう」

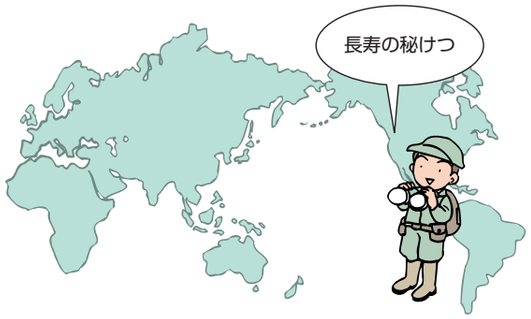
15年かけて世界60地域を回って調べた「WHO国際共同研究」結果から、日本の伝統的な食事こそ、まさに世界一の長寿食の理想に近く、心筋梗塞や脳卒中、認知症、癌を防ぐために役立っているという結論が出されています。他の先進国では多くのカロリーを動物性脂肪で摂っているため動脈硬化になりやすかったのです。日本人が長生きしてきたのは、コメを中心にしてカロリーを摂ってきたことで、肥満や動脈硬化が比較的少なかったからなのです。コメのような複合炭水化物でカロリーの半分以上を摂っているのは、先進工業国では日本だけであり、WHOでも大変注目されています。

塩分が多い、動物性タンパクが少ないなどの短所を除けば、日本の伝統的な食事のように、魚、海藻、野菜、大豆などを食べて、コメのような複合炭水化物を主食としてカロリーを摂るのが健康によいということもわかっています。

また、これらの調査をすすめてきた家森幸男武庫川女子大学国際健康開発研究所長は、長寿のためには健康的でおいしい食事を、楽しみながら生活することが大切なことも世界比較の中で明らかになった、としています。

欧米型の食事、ファストフードだけに目を奪われず、日本の伝統的な食事のよいところを生かし、楽しく食事をすることも「より良く食べて、より良く生きる」秘訣なのです。

（本稿は、家森幸男「長寿と栄養―WHO国際共同研究の成果から」（2000年）を著者の好意により参考にさせていただきました。）



長寿の秘訣　6つの法則

- 法則 1　大豆や大豆加工食品をとる
- 法則 2　過剰な塩分をとらない
- 法則 3　魚はたくさん、肉はバランスよく
- 法則 4　牛乳や乳製品を取る
- 法則 5　野菜や果物を欠かさない
- 法則 6　食卓は明るく、楽しいものに

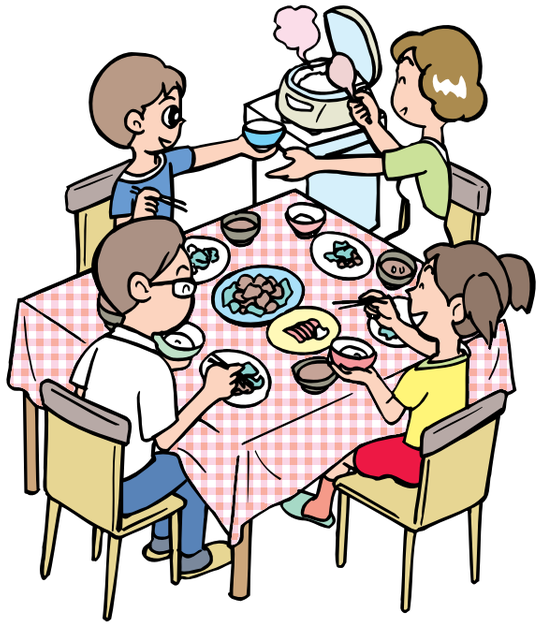
（出典）家森幸男「NHK 知るを楽しむ　長寿の謎を解く」（2006）

3 朝食、団欒（だんらん）の食卓が生活のキーポイント

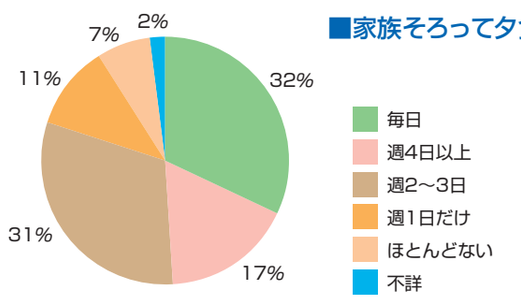
朝食をとることはからだと心に大切です。それは脳の栄養に関係があります。脳は体全体で使うエネルギーの約２割を使っています。脳は消化されて血液にのって運ばれるいろいろな栄養のなかでブドウ糖（血糖）だけをエネルギーとしており、ブドウ糖を補給し続けなければならない臓器なのです。

血糖が正常化すると脳が活性化し、下がると機能が低下します。通常100mg/dlに保たれている血糖の量は少し激しい運動をすると60～70ml/dlに下がり、怒りっぽくなったり騒音に敏感になったりします。50～60ml/dlになると攻撃的になったり、ときには気を失ったりもします。肝臓にもブドウ糖は貯えられてはいますが、夜食をしてから寝ても、寝ている間に脳がその大半を使ってしまいます。朝起きて朝食をとらずに学校や仕事に出ると、血糖が十分回復しておらず、脳の機能も低下しているのです。

家族や仲間、友人と共に食事を楽しむと、いいことがいろいろあります。時間をかけた食事ができるので、ゆっくり噛んで食べる、ひとつひとつの料理をよく味わえる、家族や仲間、友人と話ながら食べるのでおいしく感じられる。その他にも、いろいろな物を食べられる、決まった時間に食事をとる、食事の準備をするのが楽しい、一人で食べられないものが食べられるなど、よいことがたくさんあります。



■家族そろって夕食をとる頻度



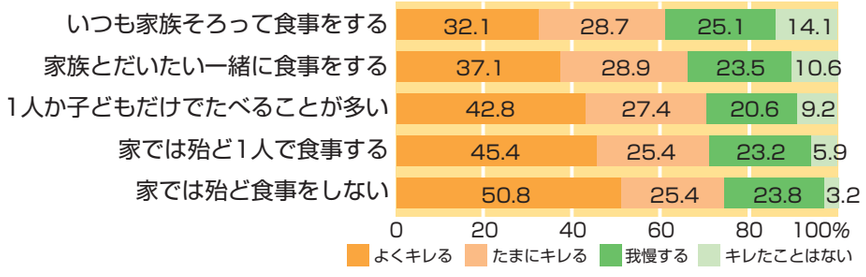
（出典）厚生労働省「平成13年児童環境調査」

団欒（だんらん）の食事、朝食をとっている方が「キレる」割合が低い！

『独立行政法人国立保健医療科学院生涯保健部』が首都圏（東京、神奈川、埼玉）に住む中学・高校生約5,000人を対象にして行った「『キレる』に関する中高生の生活状況調査」結果でも、家族揃って食事をするほうがキレる割合が少ない、ということが示されています。また朝食をとっている頻度が高いほうが「よくキレる」割合が低いことも示されています。

このことは、家族とのコミュニケーションの不足などが関係していることを示しており、一人ぼっちの食事が気持ちにも影響を与えていると考えられます。

■キレたことがあるかと食事の状況

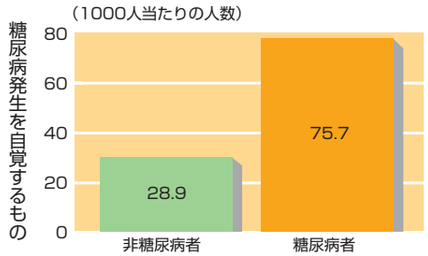


（出典）小林正子「『キレる』に関する中高生の生活状況からの検討」（2005）

4 深いかかわりをもつ 歯周病と糖尿病

アメリカには２型糖尿病の多い人達（ピマインディアン）がいます。この人達は歯槽膿漏（歯周病）に罹りやすい（2.5倍）ことが知られています。糖尿病になると歯周病に罹りやすくなるので注意する必要があるのです。糖尿病によって生じる病気（合併症）には網膜症、腎障害、神経障害、末梢神経障害、大血管障害などがありますが、歯周病も関係が深いのです。

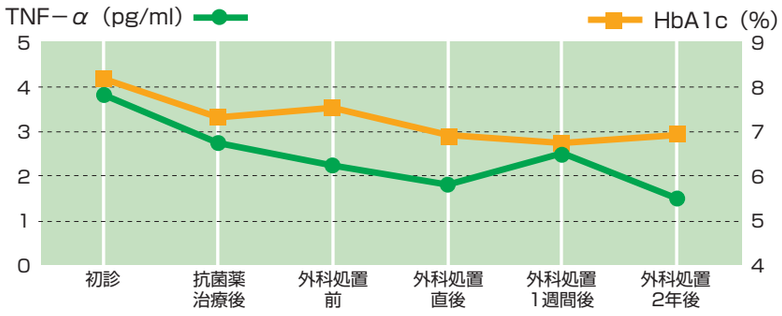
■糖尿病患者と非糖尿病患者における歯周病の発症リスク



（出典）Nelson RG et al（1990）

またこれらの糖尿病の人達で、歯周病のある人と、ない人を長期間調べていくと、重症の歯周病の人が糖尿病の状態が２倍以上悪いことも分かっています。糖尿病によって歯周病に罹りやすくなり、その歯周病で糖尿病もまた悪い影響を受けているといわれています。

■歯周病治療におけるTNF－α※1とHbA1c※2の変化



※1　高血糖をもたらす因子の１つ。
※2　長期間の血糖値を表わす指標で、6.5%を超えると治療が必要となる。

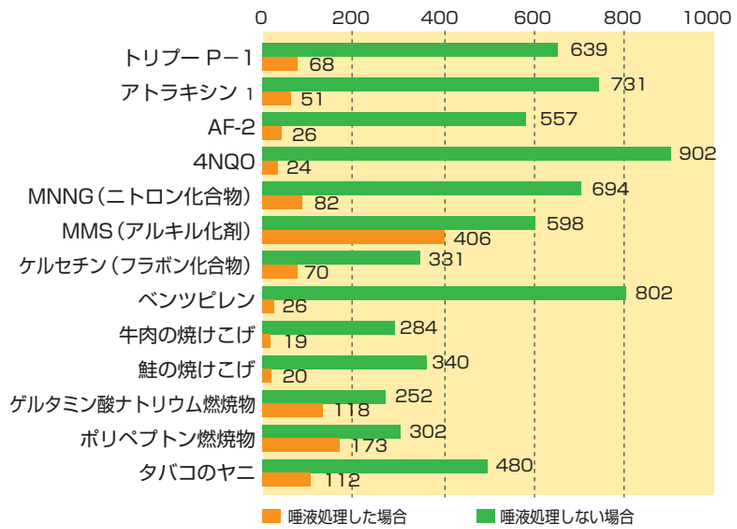
（出典）Fusanori N et al（2003）

我が国でも、厚生労働科学研究（井上修二共立女子大学教授）やその他の研究で同様の結果が示されています。

5 驚くべき唾液パワー
―唾液で発がん物質が激減―

唾液は日ごろ「つば」と呼ばれ、何かきたない物のように思われています。これがとても大切でたくさんの働きをしているのです。口の中には大小いろいろの唾液を作るところ（唾液腺）があり、一日に１～1.5リットル分泌され口の中に出てきます。腸で吸収されてからだの中を循環しているので、あまり感じないのです。からだの外に排出されるおしっこ（尿）の量が一日１～２リットルですから随分多い量です。唾液には脂質やでんぷん、糖を分解する酵素、抗菌作用のある物質や老化防止ホルモンなどが含まれ、口の中や食べ物を滑らかにする作用もあります。その他に、唾液に含まれている酵素には発がん物質として知られている食品添加物や体の異常によって発生する有害な活性酸素を減らす作用があります。発がん物質の毒性として有名なトリプ-P-1（魚の焼けこげ）、AF-2（食品添加物、現在使用禁止）、４NQO（発がん物質）などを一定の時間唾液と混ぜておくとその毒性が激減します。

■唾液の変異原物質に対する毒性を消す力



（出典）Nishioka H. et al（1981）

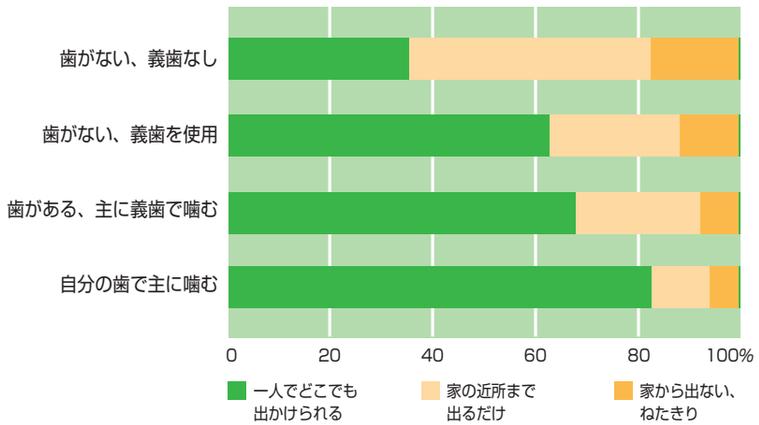
6 よく噛んで食べることが認知症の予防や活動性の向上に

自分の歯でよく噛める高齢者は寝たきりが少ない

自分の歯で噛んでいる高齢者は、歯のない人や入れ歯の人より寝たきりになることが少なく、活動的なことがわかっています。また入れ歯はうまく合っていると良く噛めますが、反対に合っていないと噛みにくいのです。認知症との関係を調べると、うまく合っている入れ歯でよく噛める人に認知症が少ないこともわかっています。

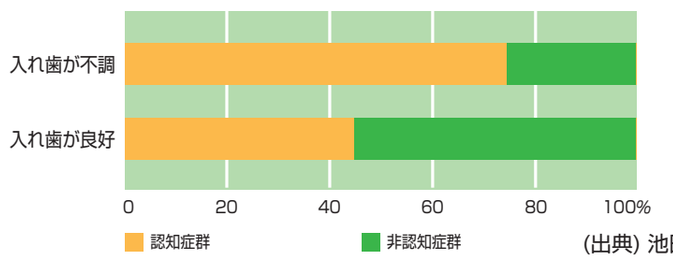
自分の歯がある方が、またよく噛める入れ歯を入れているほうが高齢者の日常生活、健康にはとてもいいのです。また栄養を十分摂ることのほかに、噛む動作そのことや、食事を楽しむことも脳にいい影響をあたえると考えられています。

■高齢者の歯の状況と日常生活の様子



(出典) 新庄文明ほか（1985）

■義歯の具合と認知症の関係



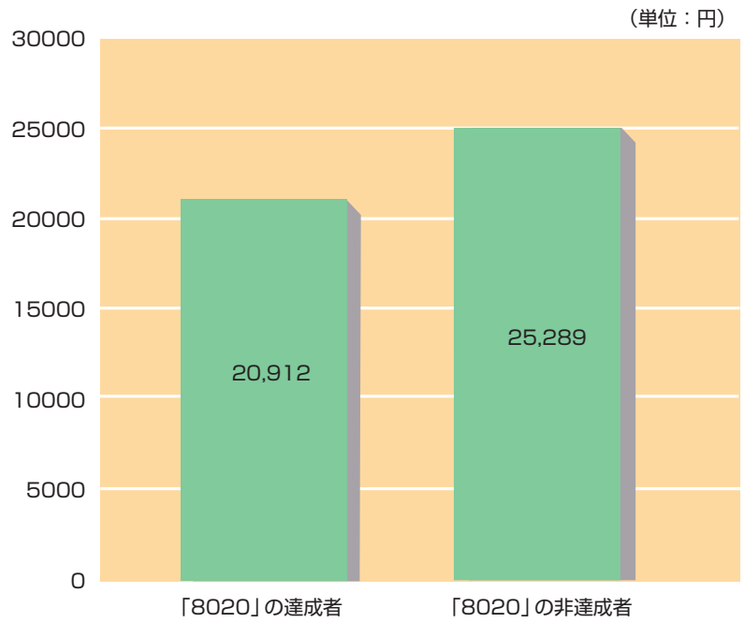
(出典) 池田和博（2000）

7 丈夫な歯で、病気になりにくく健康に

国が奨める「健康日本21」では糖尿病、循環器病、がんに並んで歯の健康があげられています。そこでは「80歳になった時に、自分の歯が20本残っているようにしよう」（「８０２０（ハチマルニイマル）」）ということが目標にされています。またたとえ歯を失っていてもきちんと噛めるように歯を入れておく事が大切です。ではなぜ、20本自分の歯を残すことが必要なのでしょうか。大人の歯はすべてそろっていると上下合わせて28本～32本あります。このうち約６割の20本の歯があれば、ほとんどの食品が食べられるからです。

何でも食べられる歯が20本以上残っている人は、栄養摂取状態もよく、からだを動かす能力も優れ、よく眠れる等、健康にとってよい条件を持ち合わせているという研究結果が報告されています。ですから80歳で20本の歯を保っている人は、病気にかかっても全体の医療費が少なくて済むという結果もでています。

■「8020」と医科医療費の関係

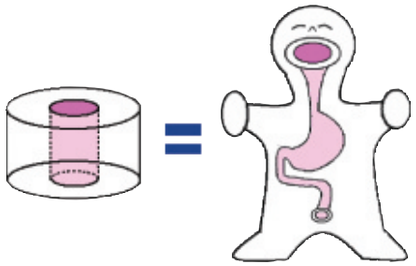


(出典)兵庫県歯科医師会「8020運動実績調査報告」（2006）

8 見直されている　腸管粘膜　からの栄養補給

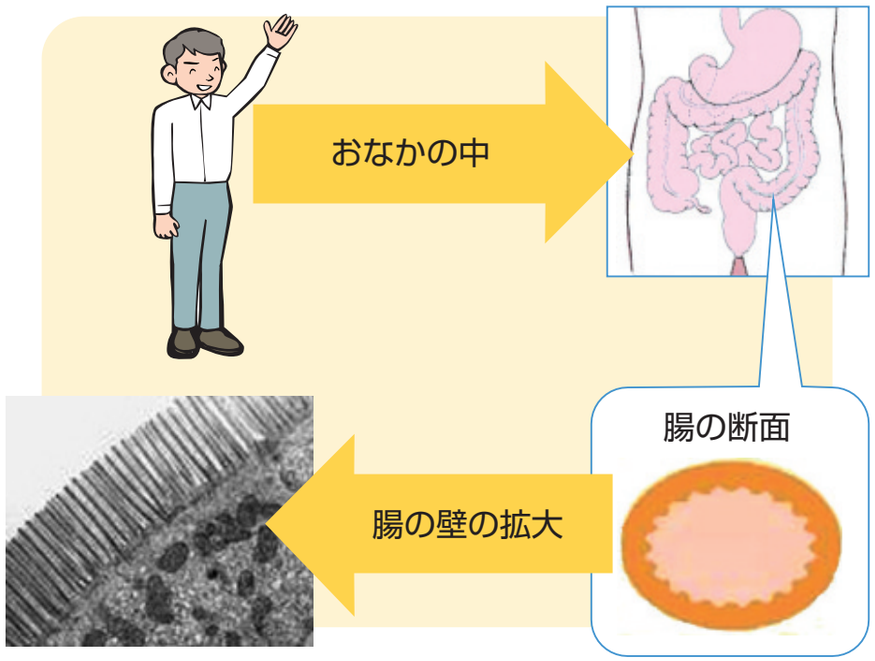
私たちのからだは簡単に言えばドーナツのような筒形になっており、真ん中の穴が口から肛門までの通路に当たります。筒の外側は皮膚、内側は粘膜に覆われています。

■ドーナツと人のからだとの対比



この粘膜の表面積は、シワで折りたたまれていますが引っぱって広げると皮膚の表面積の200倍以上になり、その広さはテニスコートの約1.5面分に相当するといわれています。体の内側とはいえ考えようによっては外側にあたる粘膜の表面は、いつも様々の異物、外敵にさらされています。

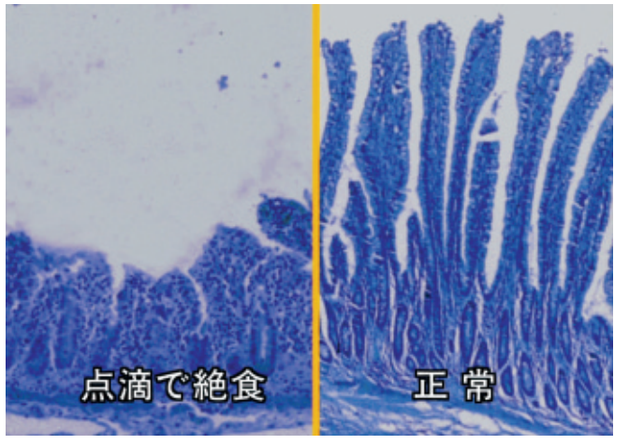
■腸管の絨毛の位置を示す図



口唇、口、歯にはじまり大腸、肛門にいたる消化管の粘膜表面は、食べる、飲む、吸う、出すという仕事や栄養を吸収する仕事をしていますが、一方で常に体に合わない物や微生物の侵入の危険にさらされています。そのため腸の内側の壁（腸管）表面の絨毛といわれる微細なシワには免疫という体を守る仕組みがあります。そこは無限に近い物質を取り込んでいますが、病原体の侵入を阻止し、体を守る最前線でもあるのです。

長期にわたる点滴などでこの粘膜が使われなくなると粘膜の機能が低下し、同時に免疫の機能までが低下することも知られてきています。そのため最近では病気療養が長引いてくると、できるだけ早く腸管粘膜や、口から栄養を補給することが重視されてきています。

■正常な状態と点滴で絶食状態の絨毛上皮の比較写真



写真提供：藤田保健衛生大学教授　東口髙志氏

写真のように、腸管表面にある免疫の仕組みは絨毛とよばれる細かいヒダの中にあります。正常な絨毛は背が高く林のようですが、点滴で絶食を続けていると腸管に食物、栄養が触れなくなってしまい、絨毛のヒダが消えてしまうのです。このことがからだをまもる免疫の能力を低下させると言われています。

9 栄養サポートチーム(NST)が　「より良く食べる」を生かす

患者さんの体力回復を促すために、最近病院の中では栄養サポートチーム（Nutrition Support Team=NST）が活躍しています。これは医師や看護師、栄養士、薬剤師、歯科医師、歯科衛生士など様々なスタッフが協力し、腸管や口から、栄養を摂取できるように栄養の管理をします。

では、なぜこうした集団的なチームで栄養管理を行うことが注目されてきたのでしょうか。それは、点滴での栄養摂取が長くなると、本来の栄養吸収の場である腸を使わなくなって、腸が本来そなえている免疫の役割も同時に低下して、感染症にかかりやすくなるなどの問題が指摘されたからです。それを防ぐために、できるだけ早く腸管や口から栄養をとることが大切だと言われてきたのです。このように、食べるという行為が入院患者さんの安全、療養の改善に強く関係しているのです。

ところで、入院患者さん、自宅で療養している方は、口から食べる機能が低下していることが多いので、口から栄養をとれるようにするためには、口腔のマッサージや口腔ケアが重要といわれています。そうした役割は、医師、歯科医師、看護師、言語聴覚士、歯科衛生士、ホームヘルパーなどが担っています。

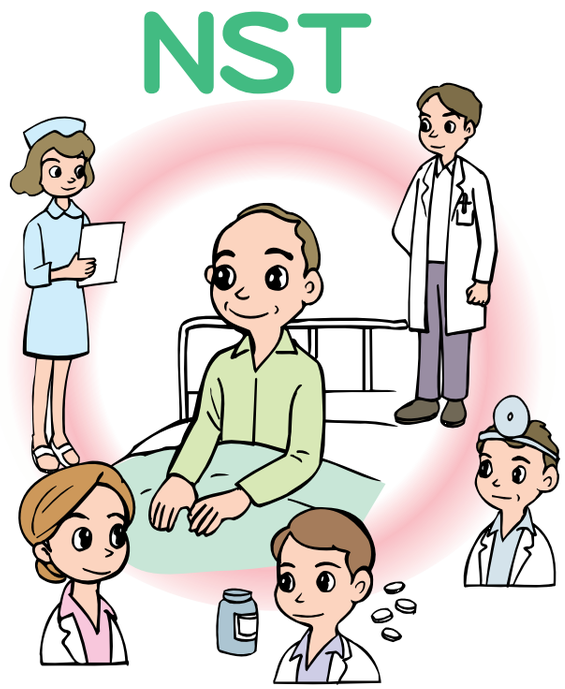
■NSTによる医療改善効果

	NST導入前	NST導入後
カテーテル敗血症（※1）（点滴からの重症感染）	10.2%	0%
褥創発生率（※2）（床ずれ）	14.9%	3.0%
平均在院日数（※1）（平均入院日数）	20.9日	16.7日

（※1は鈴鹿中央総合病院　※2は尾鷲総合病院）

(出典) 東口髙志「NSTが病院を変えた！」(2003)

NSTを通じて腸管からの栄養補給を促すと点滴などの針を刺した部分からの細菌の侵入、繁殖による全身への拡がり（重症化）や、床ずれ（褥創）が激減します。平均入院日数も減り患者さんの体力、抵抗力が増すこともわかっています。



10 病気の人や口臭には口腔ケア　（口の中の手入れ）が大事

口の中には多くの微生物が生息、繁殖し（歯垢）、食物のかすも残りやすいものです。これらは口臭の原因にもなります。それらの微量の汚れがのどから気管に知らないあいだに流れ込むことがあります。

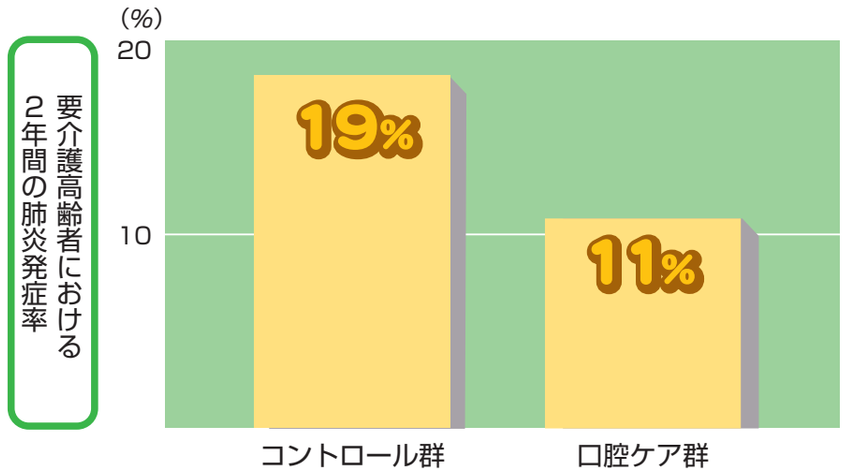
とくに脳梗塞などの病気でのどに麻痺があったりすると、食べる時にむせたりしますが、これらの汚れも知らないあいだに気管に流れ込むことが多いのです。

流れ込んだ汚れは肺炎を起こす危険性が高く、いのちを脅かすこともあります。自分の力で口の中の清掃が十分できない方の口の中をきれいに保つ口腔ケアはこのようにして生じる肺炎を減らすことに役立っています。

口腔ケアは歯をきれいにするだけではなく、歯ぐきや舌の表面、ほっぺたの内側や上あごの表面、入れ歯など口腔内のすべてをきれいにすることです。これは口からものを食べられない方にも大切なことで、口臭を減らし、口の中もさわやかになり気持ちのいいものです。

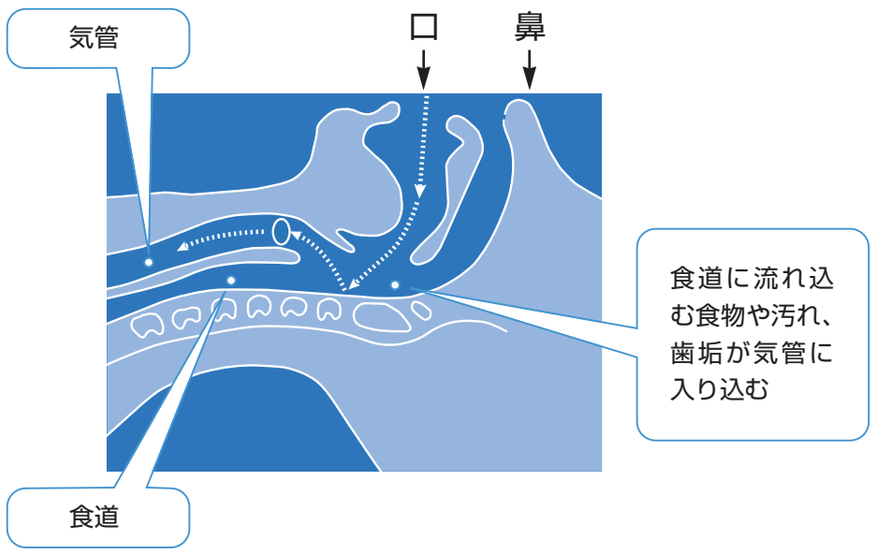
また、こうして口腔ケアをすることで、口の中の感覚が刺激されて、麻痺して失われていた機能を回復するリハビリにも役立っています。

■口腔ケアと誤嚥性肺炎の発症率



（出典）Yoneyama T(1999)

◆口の中の汚れによる誤嚥性肺炎の経路（仰向けで寝た状態）



11 他にもある より良く食べるを支えるもの

食糧自給率という言葉があります。自分の国でまかなえる食糧の割合をしめし、他の国からの輸入が多くなると自給率は低くなります。日本の食糧自給率は年を追ってとても低くなっており、農業や、漁業にも影響を与えています。

また食糧、食品の輸入が多くなると、安定して入手することがむずかしくなったり、鮮度を保つためにさまざまの防腐剤などを使用することが増え、安全性にも問題が発生しやすくなります。食糧の自給は文字通り私たちの命綱なのです。

食糧、農薬、食品添加物、BSE、遺伝子組み換え食品なども食べることに深く関わっています。より良く食べることを取りまくこれらのことの安心、安全も忘れてならないことです。

年々低下する我が国の食糧自給率

（単位%）

	1960	1970	1980	1990	2000	2004
穀物自給率		46	33	30	28	28
供給熱量総合自給率		60	53	48	40	40
コメ	102	106	100	100	95	95
小麦	39	9	10	15	11	14
大豆	28	4	4	5	5	3
牛肉	96	90	81	51	34	44
豚肉	96	98	72	74	57	51
魚介類	108	102	97	79	53	49

（出典）農林水産省「平成16年食料需給表」

おわりに

私たちが毎日気にもかけず当たり前のように繰り返している「食べること」が、実は健康にとってとても大切なことであることを知っていただけたと思います。「より良く食べる」ためにはさまざまなことが関係しています。一人ひとりが簡単にできることもあれば、みんなで考えなければならないこともあります。「食べること」と運動は健康づくりの基本です。「より良く食べる」ことを通じて「より良く生きる」ためにこのパンフレットを活用していただければ幸いです。

このパンフレットの内容についてもっと知りたい時は各都道府県の保険医協会・保険医会にお問い合わせ下さい。医師・歯科医師が出向いてお話もさせていただきます。

本パンフレット作成にご協力いただいた方々（順不同）

- 武庫川女子大学国際健康開発研究所長　家森幸男さん
- 日本歯科大学教授　小林義典さん
- 共立女子大学教授　井上修二さん
- 藤田保健衛生大学教授　東口髙志さん
- 京都バイオサイエンス研究所長　西岡　一さん
- 東京船員保険病院栄養管理室長　足立香代子さん
- 東京都足立東高等学校養護教諭　西川路由紀子さん
- 医歯薬出版社「歯界展望」編集部

保険医協会一覧表

団体名	電話番号	【FAX番号】	〒	所在地
北海道保険医会	011-231-6281	【231-6283】	060-0042	札幌市中央区大通西 6-6　北海道医師会館 3F
青森県保険医協会	017-722-5483	【774-1326】	030-0813	青森市松原 1-2-12　青森県保険医会館内
岩手県保険医協会	019-651-7341	【651-7374】	020-0034	盛岡市盛岡駅前通り 15-19　盛岡富国生命ビル 8F
宮城県保険医協会	022-265-1667	【265-0576】	980-0014	仙台市青葉区本町 2-1-29 仙台本町ホンマビル 4F
秋田県保険医協会	018-832-1651	【833-6880】	010-0001	秋田市中通 2-2-21　秋田フコク生命ビル 2F
山形県保険医協会	023-642-2838	【642-2839】	990-0043	山形市本町 2-1-2　富国生命ビル 2F
福島県保険医協会	024-531-1151	【531-1153】	960-8252	福島市御山字中屋敷 96番地　福島県保険医会館
茨城県保険医協会	029-823-7930	【822-1341】	300-0045	土浦市文京町 1-50　富士火災ビル 3F
栃木県保険医協会	028-622-0083	【627-0648】	320-0017	宇都宮市戸祭台 29-17
群馬県保険医協会	027-233-7563	【233-3860】	371-0017	前橋市日吉町 4-19-24
埼玉県保険医協会	048-824-7130	【824-7547】	330-0074	さいたま市浦和区北浦和 4-2-2　安立ビル 2F
千葉県保険医協会	043-248-1617	【245-1777】	260-0031	千葉市中央区新千葉 2-7-2　大宗センタービル 4F
東京保険医協会	03-5339-3601	【5339-3449】	160-0023	新宿区西新宿 3-2-7　パシフィックシティ西新宿 4F
〃 三多摩分室	042-325-1351	【325-1802】	185-0021	国分寺市南町 3-25-9　カメダビル 4F
東京歯科保険医協会	03-3205-2999	【3209-9918】	169-0075	新宿区高田馬場 1-29-8　新宿東豊ビル 6F
神奈川県保険医協会	045-453-2411	【461-0215】	221-0056	横浜市神奈川区金港町 5-36　東興ビル 2F
山梨県保険医協会	055-227-5434	【227-5435】	400-0862	甲府市朝気 1-3−19　オフィス．イン．コマツ
新潟県保険医会	025-241-8625	【241-4959】	950-0865	新潟市本馬越 2-17-5
富山県保険医協会	076-442-8000	【442-3033】	930-0004	富山市桜橋通り 6-13　フコクビル 11F
石川県保険医協会	076-222-5373	【231-5156】	920-0902	金沢市尾張町2-8-23　太陽生命金沢ビル 6F
福井県保険医協会	0776-21-1660	【21-1649】	910-0854	福井市御幸 4-20-18　オノダニビル 5階
長野県保険医協会	026-226-0086	【226-8698】	380-0906	長野市大字鶴賀字七瀬 629-1　長野東口ビル 9F
岐阜県保険医協会	058-267-0711	【267-0712】	500-8844	岐阜市吉野町 6-14　三井生命岐阜駅前ビル 6F
静岡県保険医協会	054-281-6845	【281-7473】	422-8067	静岡市駿河区南町 18-1　サウスポット静岡 8F
愛知県保険医協会	052-832-1345	【834-3512】	466-0814	名古屋市昭和区妙見町 19-2 愛知県保険医会館内
三重県保険医協会	059-225-1071	【225-1088】	514-0004	津市栄町 3-269　富士屋ビル 4F
滋賀県保険医協会	077-522-1152	【525-3093】	520-0047	大津市浜大津 2-1-36　大津フコク生命ビル 8F
京都府保険医協会	075-311-8888	【321-0056】	604-8845	京都市中京区御前通松原下ル 京都府医師会館内
京都府歯科保険医協会	075-431-2314	【441-9292】	603-8214	京都市北区紫野雲林院町 18 京都視力センタービル 5F
大阪府保険医協会	06-6568-7721	【6568-2389】	556-0021	大阪市浪速区幸町 1-2-33　保険医会館内 1F
大阪府歯科保険医協会	06-6568-7731	【6568-0564】	556-0021	大阪市浪速区幸町 1-2-33　保険医会館内 3F
兵庫県保険医協会	078-393-1801	【393-1802】	650-0024	神戸市中央区海岸通 1-2-31 神戸ﾌｺｸ生命海岸通ビル 5F
奈良県保険医協会	0742-33-2553	【34-9644】	630-8013	奈良市三条大路 2-1-10
和歌山県保険医協会	073-436-3766	【436-4827】	640-8157	和歌山市八番丁11番地　日本生命和歌山八番丁ビル 8F
鳥取県保険医協会	0859-24-3063	【24-3066】	683-0853	米子市両三柳 877-1　鳥取県保険医会館
島根県保険医協会	0852-25-6250	【27-5724】	690-0047	松江市嫁島町 9-35
岡山県保険医協会	086-277-3307	【277-3371】	703-8266	岡山市湊 487-1
広島県保険医協会	082-262-5424	【262-5427】	732-0825	広島市南区金屋町 2-15 マニュライフプレイス広島 4F
山口県保険医協会	0832-31-9630	【31-7864】	751-0823	下関市貴船町 3-1-1　中央ビル 3F
徳島県保険医協会	088-626-1221	【623-6754】	770-0847	徳島市幸町 1-44　徳島フコク生命ビル 5F
香川県保険医協会	087-851-4022	【826-5552】	760-8790	高松市浜ノ町 11-1　吉左右（きっそう）ビル 1F
愛媛県保険医協会	089-975-7602	【976-7603】	790-0921	松山市福音寺町 36-5
高知保険医協会	088-832-5231	【832-5229】	780-8035	高知市河ノ瀬町 41-1明治安田生命高知西ビル 4F
福岡県保険医協会	092-451-9025	【451-6642】	812-0016	福岡市博多区博多駅南1-2-3　博多駅前ビル 8F
福岡県歯科保険医協会	092-473-5646	【473-7182】	812-0016	福岡市博多区博多駅南1-2-3　博多駅前ビル 8F
佐賀県保険医協会	0952-29-1933	【23-5218】	840-0801	佐賀市駅前中央 1-9-45　三井生命ビル 4F
長崎県保険医協会	095-825-3829	【825-3893】	850-0055	長崎市恵美須町2-3　フコク生命ビル2F
熊本県保険医協会	096-385-3330	【385-6448】	862-0950	熊本市水前寺 6-50-25　中島ビル 4F
大分県保険医協会	097-568-0066	【568-1570】	870-0951	大分市大字下郡 1602-1　大分県保険医会館 1F
宮崎県保険医協会	0985-29-9516	【29-1256】	880-0056	宮崎市神宮東 3-4-21　山本コーポ 1F
鹿児島県保険医協会	099-254-8662	【254-8667】	890-0056	鹿児島市下荒田 3-44-18　のせビル 3F
沖縄県保険医協会	098-832-7813	【832-4482】	902-0078	那覇市字識名 1195-1　大城産業ビル 1F　106号
全国保険医団体連合会	03-3375-5121	【1862・1885】	151-0053	渋谷区代々木 2-5-5　新宿農協会館 6F

月刊保団連臨時増刊号 No. 931　　定価50円（本号限り）送料別

より良く食べるは　より良く生きる

発行日　2007年3月10日
発行所　全国保険医団体連合会
〒151-0053　東京都渋谷区代々木2-5-5（新宿農協会館）　TEL 03（3375）5121
郵便振替　00160-0-140346
発行人　住江　憲勇

禁無断転載・引用

印刷・製本　東銀座印刷出版㈱