

先輩に続け

日清オイログループ株式会社執行役員
青山敏明 (あおやまとしあき)

栄養学を研究開発に活かす

私は徳島大学医学部栄養学科に入学したのですが、最初は管理栄養士に興味はありませんでした。しかし、当時の先輩から薦められ、栄養士と管理栄養士の資格を取得しました。この時の勉強が今の食品の研究開発、特に油脂の栄養評価に役立っており、資格を取得しておいて本当に良かったと思っています。大学ではタンパク質を研究していたのですが、会社に入ってから油脂の栄養研究に携わり、1997年には農学博士を取得しました。また、2001年には米国に研究員として留学しました。

そのころ、日本では特定保健用食品(特保)が話題になり、私も早々に留学を終え、2002年から健康オイルの開発に携わることになりました。その際に役に立ったのが栄養学です。臨床試験での食事管理等、管理栄養士でない

気付かない点をプロトコールに取り入れることにより、試験はうまくいきました。この結果で特保を申請し、取得まで6ヶ月という最短記録も持っています。これを機に特保を次々に取得しましたが、それも研究開発した商品を基本の栄養学を基にした臨床試験で効果を確認できたからだと思っています。しかし、全てが順調にいったわけではありません。成果を出すために何回失敗したかわかりません。今までの経験から私の研究開発の基礎となっている考え方を紹介します。

それは、「やったら必ずできるものを研究とは言わない。」です。なぜなら、結果がわからないことにチャレンジするのが研究ですから、必ず失敗は付き物です。従って、どこまで失敗に耐えられるかというのも研究者には非常に重要

な資質となります。どうしても若いときは頭だけで考えがちで、少し調べて、これはできそうにないと思ってしまう。そうなるとうダメです。私は「できない理由は聞かない。どうやったらできるかを知りたい」ということをよく言います。「できない理由はたくさん並べられる。でも、それを並べたって何にもならない。どのようしたらできるかを考えたほうがいい」という話をします。何度も失敗すると、自信をなくしたりしますが、なかなか成果が出ないという状況を私は「らせん階段の法則」と呼んでいます。特に若い時は、らせん階段を真上からしか見ることができず、同じところをぐるぐる回っているようにしか思えない。つまり、研究に関しても同じことをやっているようになかなか成果が出ないと感じてしまう

のです。そうした状況のときに、毎回、違った工夫を入れていく。そうすることによって、同じところを回っているようでも、確実に上に上がっているわけです。すると、らせん階段を横から見ることができるようになります。自分の前に立ちはだかった高い壁が見え、それでも諦めずに続けると、その壁を乗り越えられる位置に来ていくというところに気付くのです。一生懸命に工夫を加えながら努力し続けることが一番大切なのです。

ただ、それが実行できるまでには、時間も経験も必要だと思います。若いうちはがむしゃらにやるということでもいいと思います。とにかく、諦めずに希望を持ってがんばって前向きにトライすることが困難を乗り越える秘訣ではないでしょうか。



■略歴

- 1985年 徳島大学医学部栄養学科卒業
- 2001年 米国マサチューセッツ州ウェル大学研究員(留学)
- 2002年 日清製油(株)・現日清オイログループ(株)入社 研究所マネージャー
- 2004年 日清オイログループ株式会社 理事 研究所 副所長
- 2005年 同 理事 横須賀事業場長 兼 中央研究所長
- 2008年 同 執行役員 横須賀事業場長 兼 中央研究所長
- 2011年 同 執行役員 商品開発室、品質保証室、知的財産管理室担当 現在に至る

■大学等の活動

- 徳島大学医学部 非常勤講師
- お茶の水女子大学生活環境研究センター 客員研究員
- 帯広畜産大学 産学官連携教授
- 鹿児島大学農学部 客員教授
- 岡山県立大学地域共同研究機構 客員教授
- 宮崎大学産学連携センター 客員教授

■学会役員等

- 日本食品機械研究会 理事
- 日本調理食品研究会 理事
- 日本未病システム学会 評議員
- 日本油化学会学術専門委員
- 日本食育学会 評議員
- 日本栄養・食糧学会 評議員
- 日本臨床栄養学会 評議員



心の健康

保健管理センター所長
二宮恒夫 (にのみやつねお)

「身体も心も健康を保ちたいものです」と、挨拶がかわされる。「身体の健康とは」と聞かれても答えやすいが、「心の健康とは」と、まじめに聞かれると困ってしまう。治りにくい病気に罹っても、長くつき合おうと気持ちを切り替えて、これまでどおりの日常を送る。また、死と向き合う病気に罹ると、早い気持ちの切り替えは難しいが、生きている時間を大切に過ごしたいと考えるようになる。

気持ちの落ち込む期間が心の病気であれば、気持ちを切り換えたときは、「身体は病気で心は健康です」と、言えなくもない。

逆に「身体は健康でも心は病んでいる」状況が、とかく最近が多くなっている。あまり悩まずに生きたいし、悩んでいる人にはそんなに悩まなくても思っても、そう簡単ではない。心の時代とか、

心の研究とか、何かにつけ心がつけられる。それだけ、心の有り様が注目されてきているのだろう。

日頃は、子どもや家族から相談を受けている。悩んでいる子どもと向き合っていて気づかされることがある。子どもは、悩みを絵などに表現する。リアルであり、すばらしい作品が多い。子どもや家族は苦しいと言う。早くトンネルをぬきたい、でもどうしていいかわからないと言う。心の表れる作品に触れると、悩んでいるときに行動を伴わない空白の時間というわけではない。真剣に考え生きている時であると感じる。

悩んでいるときは、しばしば自分分はだめな人間であると自分を責めている。満足のいく行動を伴っていないからだろう。悩んでいるのではなく、真剣に考えている時である、気持ちを切りかえること

ができれば、「悩んでいるが心は健康です」ということもありそうである。身体はある程度大きくなったら、それ以上にはならないが、心は無限に成長しそうである。スポーツは身体の訓練でうまくなる。心は考えることで、悩むことで成長する。時には、それに挑戦してみるのがいいかもしれない。自分分はだめな人間ではなく、今、心を成長させていますと言ってもいいのかもしれない。

心の健康を保つのではなく、心を鍛える。そのために、考える、真剣に考え悩む。時にはゆっくり考えたくて立ち止まってしまったら、保健管理センターの戸を叩いてみて下さい。センターは、身体と心の健康をあなたとともに考えるセンターです。

