

富山高校創校 140 周年記念講演「大激変をサバイバルする思考と栄養」

富山高校創校 140 周年を記念して、富山高校卒業生（96回生）であり、株式会社ヘルシーパス代表取締役社長を務める田村 忠司氏による講演が行われました。田村氏は東京大学卒業後、リクルート等を経て 2006 年に医療機関専門サプリメントメーカーであるヘルシーパス社を設立しました。同社は、医師たちが「栄養を使って患者の健康を取り戻したいが、良いサプリメントがない」と感じ、6,700 万円の資本金を集めてスタートしたという珍しい背景を持ち、現在全国 4,200 以上のクリニックを顧客としています。田村氏は、栄養状態が良くないことが原因で不調になっている患者にとって、実行が難しい食事改善を効率化するツールとしてサプリメントが役立つことを強調しました。

講演は、「大激変をサバイバルする思考と栄養」と題され、特に在校生の役に立つ情報が提供されました。

I. 日本人の栄養状態と受験戦略

日本の高校生の栄養状態は「かなり悪い」状況にあり、特にビタミン A、D、B 群、C、カルシウム、マグネシウム、鉄分などの不足が顕著です。これは、加工食品の摂取増加や、「栄養のあるもの=野菜」という誤解から、肉や魚といった動物性の食材に含まれる重要な栄養素（特にビタミン B 群やミネラル）が不足しがちであることに起因します。

受験を乗り切るために、田村氏は以下の 6 つの栄養・生活戦略を推奨しました。

1. ATP 生産に不可欠な栄養素の確保：脳は体重の 2%ですが、全身エネルギーの 18%を消費します。脳の活動エネルギー源である ATP を絶えず生産するには多くのビタミン・ミネラルが必要ですが、特に不足が深刻な鉄（フェリチンの検査で把握可能）は重要です。鉄不足の女子生徒は、正常な生徒に比べ数学の成績が 10 点低いというデータがあり、集中力や落ち着きにも影響します。
2. 血糖値の安定化：甘い清涼飲料水などで血糖値が急激に上昇し、その後インスリン作用で急降下すると、集中力の低下、眠気、イライラを引き起こします。受験生が炭水化物を摂る際は、コーラやエナジードリンクを避け、おにぎりのように血糖値がゆっくり上昇する食べ物を選ぶべきです。
3. 感染症・アレルギー対策としてのビタミン D：ビタミン D はインフルエンザの発症率を 4 割低減させることが示されており、感染症対策に不可欠です。富山県は秋冬の日照時間が短いため、受験期（ビタミン D 濃度が谷間を迎える時期）には意識的な補給が特に重要です。
4. 魚の摂取：魚に含まれるオメガ 3 脂肪酸は脳細胞の細胞膜を柔らかくし、新しいことを覚えるための情報回路（シナプス）形成をスピーディにする効果があります。
5. ビタミン C の補給：受験勉強のストレスに対抗する副腎（腎臓の上にある臓器）は、

ストレスを受けると大量のビタミン C を要求します。副腎を助けるため、ビタミン C を意識して摂取することが重要です。

6. 筋肉の維持：血糖値が下がりすぎないよう底上げしてくれるのは筋肉です。血糖値の乱高下を防ぐため、受験生こそ机にかじりつくだけでなく、スクワットなどで筋肉を維持することが推奨されました。

II. 大激変をサバイバルする思考法

世界は今、歴史的な「大激変期」のさなかにあり、約 800 年周期で文明が交代する混乱期に相当します。大激変期には内戦、戦争、疫病、天災などが起こりやすく、800 年前の日本も平安時代末期から鎌倉時代への大混乱期でした。

このような激変期をサバイバルする思考法として、田村氏は「鮭の教訓」を引用しました。鮭の 5% は生まれ故郷の川に戻らず他の川へ向かうことで、環境激変による種の絶滅を避けているのです。

安定期には周りと同じ行動で生き残りますが、激変期には周りに合わせて同じ行動（安心領域にとどまること）をすると滅びる側になるリスクが高い。

田村氏は、多くの人がリスクだと勘違いしている以下の 4 つの考え方を正すべきだと主張しました。

1. 失敗：失敗はうまくいかないやり方の貴重なデータであり、経験値が上がる行為である。
2. 遠回り：遠回りは最短ルートを選ぶ人が知らない貴重な情報を得る機会である。
3. 嫌われること：真の信念に基づいた言動は、多くの人から信頼される。
4. 群れから離れること：ライバルとの激しい競争を避け、新しい機会を得る手段である。

安心領域が変化してしまう激変期における本当のリスクは、失敗や遠回りではなく、「挑戦しないこと」であり、古い安心領域に居続けることである。

また、この大激変期を乗り切る上で最も重要な資産は、目に見えない「信頼残高」を築くこと。力のある人が困り始める激変期こそ、他者のニーズを観察し、自分の能力で助けることで信頼残高を増やす絶好のチャンスと言える。

田村氏は最後に、小児がんの子供たちの「いつか叶えたい夢」を紹介し、聴衆である学生たちが今までに「夢のような毎日」を過ごしていることを再認識させ、自分の頭と体とを使って素晴らしい人生を送るよう激励し、講演を締めくくりました。