

食の王国日本よ、立ち上がれ

# 伝統食は、民族の宝である

土地に根ざし、生きてきた人々が口にしてきた伝統食。

そこには、健やかな心と体を育むための知恵が集約されている。

日本の気候風土の中で、先人が築き上げてきた毎日の基本食には、

私たちが次世代に継承しなければならない豊かな知恵がある。

## 肉は三倍、油は四倍に

この五十年のあいだに、日本人は日本人でなくなってしまった——食文化から見ると、そんな言い方をしてもいいのではないかと思います。低タンパク・低脂肪・低カロリーだった毎日の食事がどんどん欧米化して、肉の消費量は約三倍に、油の消

費量は約四倍にもなりました。草食動物がある日突然、肉食動物になっってしまったようなものです。

もともと日本人は、サツマイモやゴボウ、菜っ葉、麦飯など繊維質の多い食生活を何千年も続けてきたため、欧米人と比べて解剖学的に長い腸を持っています。アングロ・サクソンやゲルマンは、体格は大きいのに、日本人より腸が短い。

東京農業大学名誉教授

## 小泉武夫

●こいずみ・たけお 1943年福島県生まれ。農学博士。専門は醸造学、発酵学。農林水産省食料自給率向上協議会会長、全国地産地消推進協議会会長。主な著書に『アジア快食紀行』『食と日本人の知恵』『いのちをはぐくむ農と食』『食で日本を建て直せ』など。

彼らは牧畜民族ですから、麦を栽培してパンを焼き、麦わらで家畜を養い、肉を食べたり乳を利用したりしてきました。食品が栄養に富んでいるので、腸が短くてもいいんです。ところが日本人が伝統的に食べてきたような食事は、腸が長くしないと栄養として充分吸収できません。

また、日本人には牛乳を飲むとお腹がごろごろする人が少なくありま

せんが、これは「乳糖不耐性」といって、牛乳に含まれる乳糖を分解するための酵素を遺伝的に持っていないからです。乳を大量に飲んできた牧畜民以外は、たいいていの民族がこの酵素を持っていません。

このような体質をもって生まれるよう、日本人は民族としてのDNAにプログラムされているんです。それが、急激に欧米型の食生活に転換したらいったいどうなるのでしょうか。私には、遺伝子に逆らっているように思えてならないのです。

### 沖縄と奄美で違う平均寿命

その典型的な例を沖縄に見ることがができます。沖縄は歴史的に中国文化の影響を強く受けていましたから、「薬食同源」や「医食同源」という中国の食の思想にもとづいた食生活

を送っていました。食は薬であり、医者である。病気になる前に正しい食べ物で予防しなさい、ということですね。おかげで沖縄は、男女とも平均寿命が日本でもっとも高い県でした。

ところが戦後二十七年間アメリカの統治下に置かれたために、食生活が激変し、それがいまでも影響が続いています。ランチョンミートでゴージャスな朝食を作り、おいしいやおばあまで朝から食べている。優遇政策のおかげで沖縄では本土より肉が安く手に入りますから、魚をあまり食べなくなつて、高カロリーの肉食中心の食事が普及しています。

その結果、女性は今でも首位ですが、沖縄の男性の平均寿命は調査をするたびに下がり、いまでは都道府県別のランキングで、全国平均より下回るようになってしまいました。

これと対照的なのが、沖縄のすぐ北にある鹿児島県の離島、奄美大島や徳之島などです。沖縄同様、奄美諸島も米軍の占領と同時に日本から切り離されましたが、山がちで基地には適さないため、昭和二十八年に日本に返還されました。

奄美はもともと沖縄と同じ文化圏に属し、食文化もほとんど共通でしたが、米軍が駐屯しなかつたために、沖縄では衰退した薬食同源がそのまま残っています。海に囲まれて魚は豊富ですし、海藻、とくにモズクをよく食べる。イモ、豆、野菜、果物と、地元の食材を昔のまままんべんなく利用します。おかげで年をとっても元気で健康な人が多く、世界一の長寿地域となっています。

外来の文化が急激に入つて大きく食生活が変わつた沖縄と、伝統的な暮らしをそのまま続けてきた奄美。