

## 戦後社会の主な健康ブーム①

1951年 ヨーグルト、小麦胚芽など「驚異食品」が話題に。米ハウザー博士『若く見え長生きするには』がベストセラー。

1956年 「キッチンカー」が登場。栄養改善のための料理法指導で、食の洋風化が加速する。

1958年 フラフープ大流行。

1964年 リボビタンD（大正製薬）、アリナミン（武田薬品工業）がヒット。王貞治、三船敏郎らがテレビCM。この年東京オリンピック開催。

1970年～ 健康器具「ツイスター」が流行。やりすぎて腰痛や腸捻轉を起こす人も出て流行は終息する。

1975年 「紅茶キノコ」大流行。

1977年 ランニングブーム。

1978年 「ぶらさがり健康器」が爆発的売れ行きに。

1982年 エアロビクスブーム。温水洗浄便座がヒット。

1987年 便座除菌グッズや朝シャンがブーム。「潔癖シンドrome」などと呼ばれる。

1988年 中国の育毛剤「101」が社会現象に。

1993年 ドコサヘキサエン酸（DHA）ブーム始まる。「頭が良くなる物質」という評判が広がる。

1994年 「ヨーグルトきのこ」がブーム。この年「脱パンツ健康法」も話題に。

1995年 ココアが大ブーム。「おもいっきりテレビ」紹介で火がつく。

から飲みましたが、正直いって「これはもう一度とごめんだ」と思いました（笑）。

西崎 紅茶キノコはものすごく流行りましたよね。最近ではバナナダイエットというのがありましたが、あれはいいみたいです。

灰田 実は私、あれで痩せたんですよ。大学の健康推進センターの所長になつた当時（1980八年）は、七一キロだったのです。ただ、やはり人に「痩せなさい」という立場になつたのですから、「このままではまずい」と思い、朝食だけバナナにしてみたんです。そうしたら、六三キロまで落ちたのですよ。

西崎 そうだったのですか。僕の外来でも、このダイエットに成功した人がけつこういました。実際に効く

というか、朝はバナナだけにすることで、おのずとカロリーが抑制される。なおかつ纖維が多いということです、理にかなった方法だと思いますね。

実は僕も、抗加齢ドックに関わる人間として、まずは自己管理をきちんとしなくてはと思い、1980八年秋に九十六日間で一〇キロ体重を落としました。

僕の場合、要はトータルのカロリーだと考えていま

す。あとは食べる順番ですね。キャベツなどの野菜を最初にたっぷりと食べてから、肉などを食べるようだし、炭水化物を減らしました。そしてジムに週一、二回通つて、集中して体を絞つたのです。

灰田 動物実験でも、餌を通常の二〇～三〇%減にして、少しもじい思いをさせると、かえつて長生きす

# 対談 TVの情報は、概ね間違いではないが…

健康管理に携わる医師は健康ブームをどう見ているか

灰田宗弘

（東海大学医学部付属東京病院副院長）



——これまでさまざまな健康ブームが起つては、消えていったわけですが……。

灰田 健康ブームを振り返って、個人的に思い出すのは、一九七五年の紅茶キノコですね。当時、私は早稲田大学で物理を学んでいたのですが、おじで作曲家の（灰田）晴彦のところで飲まされまして。茶色い瓶に入つて、白いモヤモヤとしたものが浮いていた。正直、あまりいい感じはしなかつたのです。

それをコップについて「飲め、飲め。体にいいから」と言つるものだから、仕方なしに飲んでみたら、発泡性の口当たりでちょっと酸っぱかったです。勧められた

「ブームは繰り返す」とは世に言われていること。中でも健康ブームほど、繰り返し日本人を熱狂させてきたものはないのではないか。テレビやコマーシャルを発火源に、爆発的に人々を熱狂させてきた健康ブームを医師はどう見ているのか。語り合つてもらつた。

## 健康の基本は日常生活の中に