

カタカナ食が滅ぼす、日本の健康

日本人ならこれを食べなさい

煮物や煮魚のコマーシャルは見かけない。

一方でカタカナ食、スナック菓子、サプリメントのコマーシャルは氾濫の一途である。この矛盾こそ、日本人を不健康にしている構図そのものなのだ。

鋼の胃袋を持つ、発酵仮面」と小泉武夫さんに聞いた。

東京農産大学名誉教授

小泉武夫

●こいずみ・たけお 1943年福島県生まれ。食文化論者、農学博士。専門は醸造学、発酵学。農林水産政策研究所客員研究員。「食」に関する将来ビジョン有識者委員など。近書に『鯨は国を助く』『食魔亭目録』『いのちはぐくむ農と食』など。

失われた「医食同源」

二年前に東京農産大学を定年退職し、現在は全国各地の大学をはじめ、世界中を飛び回りながら発酵学や食文化について講義や研究を行ない、合間を縫って執筆活動にいそしむ日々を送っています。私は今年で六十八歳になりますが、大きな病気も

したことがない。休みらしい休みもありませんが、超のつくほど精力的に活動できるのは、何ととっても「食」ですね。人から、鋼の胃袋、などと言われるほどの丈夫な胃腸の持ち主ですが、徹底した和食党です。昔の日本人がそうだったように野菜中心、肉は少しく魚が多い。納豆は欠かしません。旅行に出るときも必ず持参します。腸のバランスを整え

るのに納豆は最適の食品です。食生活と生活習慣病との関連は医学界からも指摘されていますが、古くから東洋では「医食同源」「薬食同源」などと言われるように、食べ物には病気を予防する力があります。「病気になってからでは意味がない。食べ物はお医者さんなのだから、いつも良いお医者さんを体の中に送りこんでおきなさい」という考えなん

ですね。

しかし現代の日本は、先人のありがたい知恵をおろそかにしている。愚かですね。病気にならないための体や、免疫力を高める体を普段の食生活で整えていくことが「医食同源」の伝える養生訓なのですが、残念なことにお医者さんに関する知識が低いお医者さんが少なくない。

あちこちの大学で医学部の学生に、食と健康の関わりについて講義を行なっていますが、医学部での六年間の授業で食物学や栄養学をきちんと学ばないからです。確かに国家試験に合格し、研修医を経れば医師になれます。予防医学の重要性が謳われ、メタボ検診や食生活の見直し、適度な運動などが勧められています。食、食べ物と病気の関係をよく理解していない。そうした医師に「医食同源」はピンと来ないでしょう。

こうした状況を改善するために、私が提唱しているのが「栄養医」です。日本人の体質やDNAと食の関係についてしっかりと考えたうえを持った管理栄養士の方々に活躍してもらおう。彼らを「栄養医」と認定して、食のもたらす力を大いにアピールしてもらおう。いいアイデアだと思うのですがどうでしょうか？

沖縄は日本の縮図

となり、またたくまに食生活がアメリカ化され、それが現在も続いています。その結果、全国都道府県別平均寿命（厚生労働省発表）で、沖縄県の男性は首位から二十五位に後退し、日本全国の男性平均寿命（七八・六四歳）を下回る数字（七八・六四歳）となってしまいました。

問題は順位だけではありません。劇的に平均寿命を引き下げたのは、五十代、六十代というまだ元気であって当然の世代がどんどん早死にしているからです。戦後のアメリカの食習慣の影響を受けて育った世代です。

これは沖縄だけの問題ではありません。戦後の日本人が激変させた食生活が、健康や寿命にどのような影響を与えることになるのかということの回答なのです。つまり、沖縄で起こってしまった状況は、近いうち

「医食同源」が廃れた顕著な例として沖縄県の食生活が挙げられます。沖縄には、中国との交易を行なっていた琉球王朝時代から「食べものは命薬」という思想が根づいていました。

「命薬」という思想が根づいていました。食＝命薬。まさに「医食同源」です。当然、琉球一帯は日本一の長寿圏でした。