

平成28年11月

和食のチカラ

日本人の伝統的な食文化である和食が、ユネスコの無形文化遺産に登録されているのをあなたはご存じでしょうか？これはこれまで日本人の文化と健康を支えてきた和食の価値を世界が認めたということに他なりません。

近年、若者世代を中心とした食生活の乱れを指摘する声がよく聞かれます。また、「食生活の欧米化」ももはや常識となり、この言葉は死語になりつつありますね。1985年には全国でナンバーワンの長寿県だった沖縄も2010年には男性の平均寿命が三十位にまで転落していますが、これは動物性脂肪を摂り過ぎたために肥満者が増え、動脈硬化性の病気で亡くなる方が増えてきたからと説明されています。医食同源という言葉の重みを痛感せざるを得ません。

さて、和食の素晴らしい面をいくつか挙げてみたいと思います。まず、ごはんを食事の中心とした時、おかずとして納豆や豆腐といった大豆製品、焼き魚や煮魚といった魚介類、あるいは野菜を無理なく据えることができ、肉の脂身や乳製品などの動物性脂肪の摂り過ぎを防ぐことができます。（逆をいえば、身体に良い植物性たんぱく質が確保しやすくなります。）過去に厚生労働省が発表したデータでは、わが国における脂肪摂取量は若年者を中心に大幅に増えており、肥満や生活習慣病の引き金になっているのではないかとされています。ですから特に、国の将来を担う子どもたちにはごはんを中心とした食事が望まれるのではないのでしょうか。次に和食はご飯を中心としてバランスよくおかずを摂ることができるので、少なめのエネルギー量で身体に必要とされる栄養素を効率よく摂取することができます。ここが肉や砂糖などが料理に多く使われる西洋型の食事との大きな違いです。西洋型の食事は身体に取り込んだエネルギーの割に栄養素が少ないとされ、必要とされる栄養素を摂ろうと思うとエネルギー過多になってしまいます。（慶應義塾大学 勝川先生の記事より）最後にダイエットについて。もともと人間も自然界の生き物です。ご存じの方もいらっしゃると思いますが、体内の血糖値を下げるホルモンはインスリンのみですが、血糖値を上げるホルモンは複数存在します。このことで人間の身体は飢餓、すなわち飢えに強いように作られていると説明ができるでしょう。肥満や糖尿病の予防・治療には低エネルギー、低脂肪が好ましいということは食事療法の常識であり、まさにごはんが中心の和食がうってつけといえますね。肉にせよ魚にせよ、ごはんのおかずとしてバランスよくほどほどに摂ることが勧められそうです。もちろん、塩分の摂り過ぎはイケマセン。私は和食の持つチカラについて、もう少し勉強をしてみたいと思います。（文・神経内科 則行 英樹）