

様変わりした日本の食

FBI

論 風

1975年、米上院議員マクガバン氏らの委員会がまとめた「マクガバンレポート」。

当時米国は、心臓病やがんが急増し、その医療費負担で国が破産すると危惧されていた。そこで、原因究明に努めた結果、食生活に大きな問題があることが判明。レポートは、その改善のために、動物性食品を減らし、植物性食品を増やすように指摘。理想的な食事は、元禄時代（江戸時代中期）以前の日本における、野菜や海藻や魚などを中心とした粗食であるとした。

米国式が浸透

しかし、そのように健康食のイメージを持つ日本の食が、すでに大きく変貌している。

マクガバンレポートが指摘した、古き良き日本の食は明らかに様変わりし、逆に危険視された米国式食生活が、日本にも深く浸透しているという、非常に皮肉な現実となっている。それは行きすぎた商業主義の結果だろう。また、化学合成添加物が、肉食化・ファストフード化・インスタント化に拍車をかけたことも大きな要因だ。女性の社会進出による家庭内調理減少も、影響を及ぼしている。

現在の日本は、40年前の米国同様に、がんをはじめとした病気が急拡大

ナチュラルアートCEO

鈴木 誠



すずき・まこと 慶大商卒、1988年東洋信託銀行（現三菱UFJ信託銀行）入社。ベンチャー投融資担当などを経て98年退社、慶応大学院ビジネススクールで経営管理を学び、2001年日本ブランド農業事業協同組合事務局長、03年3月ナチュラルアート設立。47歳。青森県出身。

原点回帰で経済構造改革を

し、またそれは医療費の急激な高騰を招いている。とりわけ高齢化社会にまっしぐらに突き進む日本では、今後一段の医療費負担増が予想されている。

現代の食生活は個人々の健康を損なうだけでなく、それに伴って医療費が拡大し日本財政の悪化を招く。

僕のキャッチコピーは「野菜をいっぱい食べましょう!!」。人々が野菜をいっぱい食べるという、平易なメッセージに、マクガバンレポートが示した社会構造改革に勝るとも劣らない、重要な意味があると考えている。

厚生労働省が、成人は1日350gの野菜を摂取することを推奨していることは、もはや多くの方々をご存じだ。しかし、その目標を知っているながらも、男女ともに達成しているのは、47都道府県の中で唯一長野県だけ。この長野県は、男女ともに最も長寿な県として有名だ。

野菜の摂取は、ビタミンなど栄養補給機能はもちろん、食物繊維やカリウムのように、身体に不要な老廃物や塩分などを排泄してくれるコントロール機能も有している。

また、野菜をいっぱい食べることは、肉体面はもちろんのこと、精神面の健康にも貢献する。亜鉛や鉄分は、精神安定効果をもたらしますが、多くの現代日本人は亜鉛や鉄分の摂取が不足している。昨今は、キレる若者、あるいは情緒不安定な人々が増えているといわれる。

これらは社会構造の変化を主要因に議論されるが、食による影響も大きいと考えられる。かつて発生した極めて凄惨な「あさま山荘事件」を調査した、栄養学者である川島四郎博士は、犯人の栄養不足を指摘している。リンチ事件の犯人たちは、3カ月以上の逃亡生活で、ほとんど生鮮食品を食べず、著しいカルシウム不足・ミネラル不足・ビタミン不足になり、結果としてあれほど凄惨な事件を誘発してしまったと。

医療費削減効果も

野菜をいっぱい食べて、人々がより健康になれば、当然に医療費の削減という経済効果をもたらす。消費税増税よりも、野菜をいっぱい食べることで、国家財政の健全化に貢献すると期待される。

世界は既に食料危機に突入している。今後も、さらなる人口爆発などで、一層の食料不足が危惧されている。農産品の構成比は約90%が水だが、その水資源が世界中で枯渇している。

いよいよ、質量ともに豊かな水資源を有する日本の出番だ。日本の食を見直すことは、健康はもちろんのこと、日本経済や日本社会の構造改革に大きな一石を投じることであり、またそれは世界への貢献につながっていく。