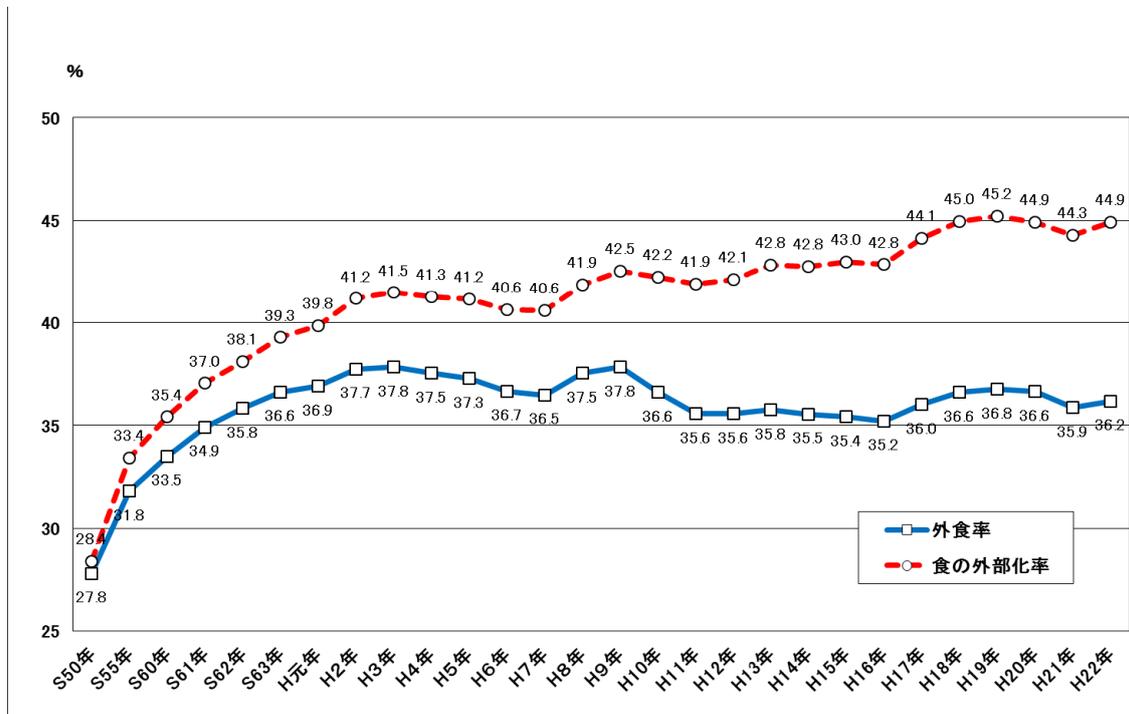


鈴木誠 レポート

「現代日本版マクガバンレポート作成を通し、食・健康及び地域経済の相関性に関する一考察」

マクガバンレポートは、1975年、米国上院議員マクガバン氏によってまとめられたレポートです。当時アメリカは、心臓病やガンが急増し、その医療費負担で国が破産すると危惧されていました。そこで、病急増の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しました。その改善のためには、動物性食品を減らし、植物性食品を増やすように。そしてレポートの中で、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指摘しています。しかし、そのように健康食のイメージを持つ日本の食が、大きく変貌を遂げています。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、非常に皮肉な現象が生じています。マクガバンレポートが指摘したような食原病が、現代日本に蔓延しています。それは行きすぎた商業主義と、未だに続く欧米崇拜主義の結果でしょう。戦後荒廃した貧しい日本は、欧米に追い付こうと、健康や本質よりも表面的な豊かさや華やかさを求めてきました。また、化学合成添加物開発も、肉食化とともにファストフード化・インスタント化に拍車をかけてきました。女性の社会進出による家庭内調理減少も、大きな要因です。更には、貧富の差が広がるにつれて、安くて、表面的に美味しく便利なファストフード・インスタント食品が重宝され、一方で手間とコストがかかる植物性食品や家庭内調理はウェイトを落としました。



(農林水産省ホームページから引用)

現在の日本は、40年前の米国と同様に、ガンをはじめとした病気が急拡大し、またそれは医療費の高騰を招き、社会全体に大きなひずみをもたらしています。とりわけ高齢化社会にまっしぐらに突き進む日本では、今後益々の医療費負担増が予想されています。これは極めて深刻な問題です。

過度の肉食やファストフード・インスタント食品の拡大は、個々人の健康を損なうことは勿論のこと、医療費拡大という日本財政の悪化を招いています。

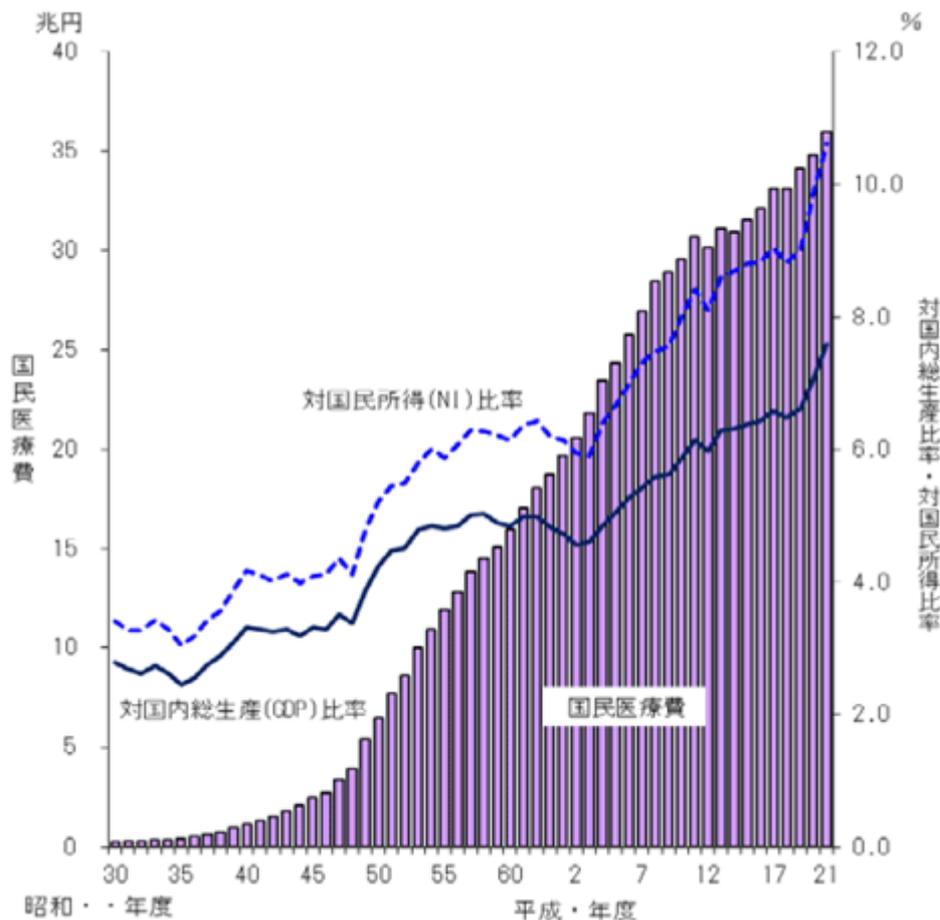
また悪貨は良貨を駆逐するという言葉がありますが、悪食は良食を駆逐します。悪食は、医療費問題のみならず、日本全体に、甚大な悪影響を及ぼしています。

食の改善が、今後の日本や世界に大きな貢献をすることを、以下で考察していきます。

僕の経営する株式会社ナチュラルアートのキャッチコピーは、「野菜をいっぱい食べましょう！！」です。

人々が野菜をいっぱい食べるという、平易なメッセージが、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いうことを以下に解説します。

図1 国民医療費の年次推移



(厚生労働省ホームページより引用)

① 健康効果（肉体と精神）

厚生労働省は、成人は1日350gの野菜を摂取することを推奨しています。

日本人の健康維持のために必要な目安です。

しかし平均摂取量（男性）は、301g（2010年、厚生労働省）と、基準値に49gも不足しています。

その一方で肉食化が進んでいます。（下記データをご参照）

47都道府県の中で男女ともに野菜摂取量の目標を達成しているのは、唯一長野県だけです。

この長野県は、男女ともに日本で最も長寿な県です。

勿論、野菜だけが長寿の要因ではありませんが、野菜が大きく貢献していることは疑いの余地がありません。

野菜の摂取は、ビタミンやカルシウムなど栄養補給機能は勿論ですが、食物繊維やカリウムなどのように、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ます。

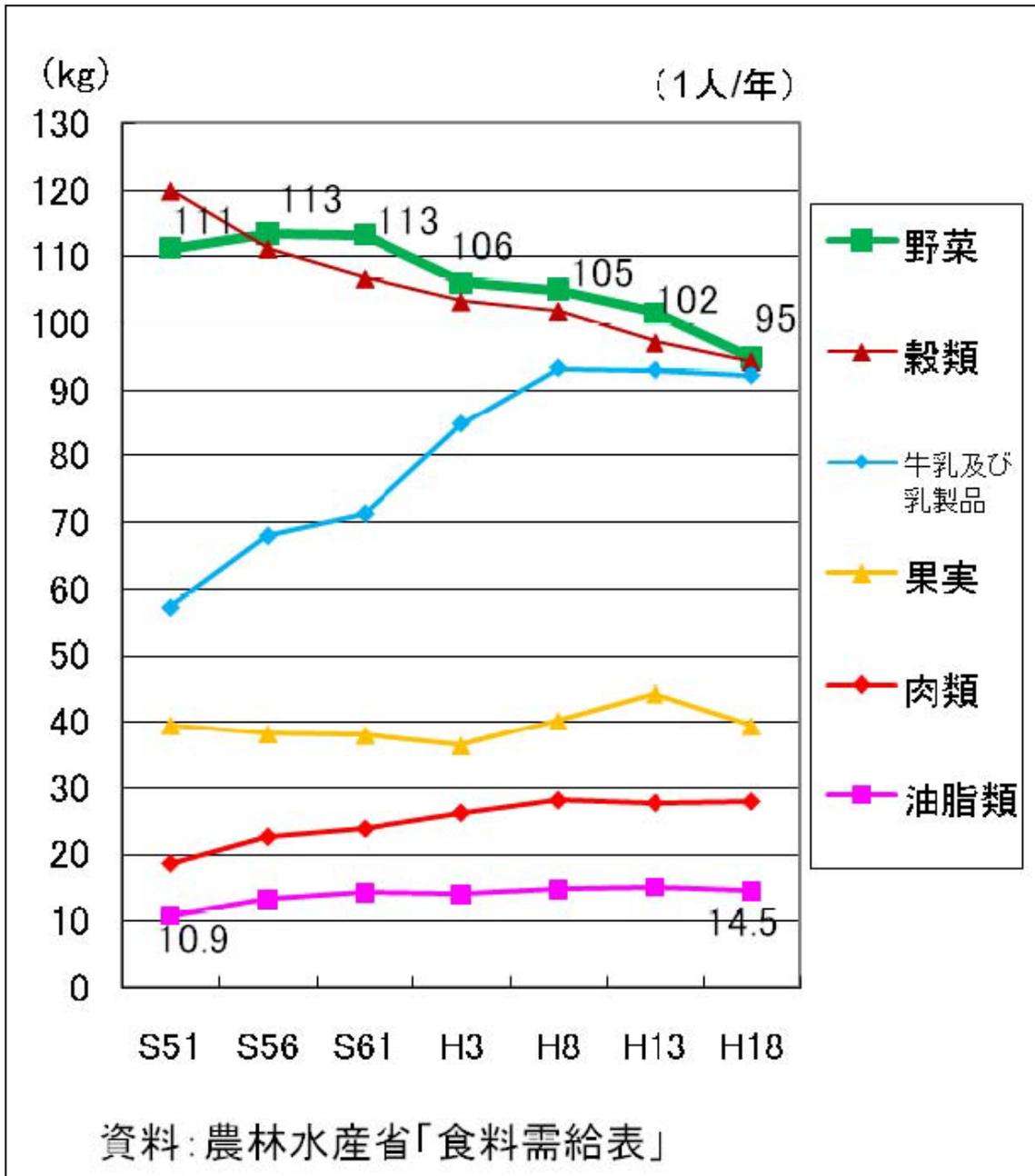
また、野菜をいっぱい食べることは、肉体面は勿論のこと、精神面の健康にも貢献します。

亜鉛や鉄分などが、精神安定効果をもたらすと実証されていますが、多くの日本人は亜鉛や鉄分の摂取が不足しています。

昨今は、キレる若者、あるいは若者に限らず情緒不安定な人々が増えていると言われますが、それは食による影響も大きいと考えられます。世界中で紛争が頻発していますが、これも食料危機を背景に、亜鉛や鉄分など、バランスの良い食事がなされていないことも要因と推察されます。

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、栄養会社である川島四郎博士は、犯人の栄養不足を指摘しています。凄惨なリンチ事件の犯人たちは、3か月以上の逃亡生活で、ほとんど生鮮食品を食べず、特に緑黄色野菜はまったく摂らず、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の凄惨な事件を誘発してしまったと。

食事のバランスが、精神面にもいかに重要であるかということを示す事例です。



② 医療費の削減

人々の健康増進は、当然に医療費の削減という経済効果をもたらします。

消費税増税等よりも、野菜をいっぱい食べることが、国家財政の健全化に貢献すると期待されます。

また後述する農家の活性化は、農作業の拡大であり、それは農家の健康にも貢献し、医療費の削減につながります。（暇つぶしに病院に通うという老人のライフスタイルを変えます）

③ 農家・農業所得の拡大

野菜の消費量が拡大すれば、野菜の市場規模が拡大します。

1日 350g の野菜摂取を前提に考えると、国内で約 2,861 億円の野菜市場が拡大します。

「49g（野菜不足分）×8,000 万人×200 円（1kg あたり野菜の平均単価）×365 日」

農業市場の拡大は、農家所得の拡大につながります。農家所得の拡大は産業としての農業の活性化をもたらします。

④ 地域経済効果

農家所得の拡大は、地域の個人消費の担い手として、経済の拡大や好循環を生み出します。地域において、農家は個人消費者の中で大きなウェイトを占めます。農家の所得増は、当然に地域経済活性化に貢献します。

⑤ 環境保全

農業の活性化は、環境保全に繋がります。世界中で、農地の乱開発や砂漠化や天候異常によって、農業生産が困難な地域が拡大しています。化学合成農薬を多用する農業は、自然環境にはマイナスですが、自然の許容量に応じた化学との共生による農業は、自然環境の保全、及び災害対策に貢献します。

⑥ 世界貢献

世界は既に食料危機に突入しています。世界人口 70 億人中、安定的に十分な食料を得られない人々が 20 億人にも達しています。実に世界人口の約 30% です。しかも、今後は更なる人口爆発等で、一層の食料不足が危ぶまれています。

野菜の約 90% は水で構成されており、即ち水の汚染された地域での青果物生産は困難です。

水の汚染のみならず、水そのもの（水量）が枯渇している地域が増えています。

現在及び未来の世界情勢の中では、日本のように質を兼ね備えた水の確保ができる国や地域は決して多くはありません。日本は決して資源小国ではなく、日本が世界に農業で貢献する時代がやってきます。

風が吹けば桶屋が儲かるとは、日本人が過去から学んだ見識です。

現代日本版のマクガバンレポートを作成することは、食や健康は勿論のこと、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きます。

この論文「鈴木レポート」は、健康や医療費問題にとどまらず、この食の問題が、日本や世界の構造改革に、大きく貢献するものと考えています。