



平成23年11月7日

卓話 『食は医力』

社団法人経済倶楽部 理事長

浅野 純次 様

私は肉を長年食べないで暮らしてきました。女房も子供たちもそうです。理由は単純で、子供が小さい頃、弱かったもんですから、女房と相談して体質を変えた方が早道ということで、玄米、菜食を始めたんです。玄米はとてもしっかりした味で、噛めば噛むほど満腹感が出て肉とは合いません。ですから肉をやめようと思ってやめたんじゃないんです。

今日は食の5W1Hのお話をします。まず何を食べるかということでwhat。食と健康というと蛋白質と炭水化物、脂質の3大栄養素を考えますが、私はあまり重視しません。実はこれが足りなくて病気になるのはごくまれで、むしろ摂り過ぎて病気になるわけです。脂質は特に摂り過ぎの弊害が多い。

whenはいつ食べるかということ。これは年齢によって大きく違います。我々、ある歳になったら活力より体のバランスを保つ食物を中心にした方がいい。バランスを保つのは基本的には発酵食品。発酵食品では日本は冠たるもの。私は納豆は毎日食べます。味噌、醤油も合成のものではなく半年、1年かけた古式醤油、味噌の方が機能は高い。ヨーグルトも発酵食品で、世界の長寿地域は発酵食品をよく摂っています。

次はwhere、どこで採れたものかということ。昔の人はみな地元の食物で生活をした。それは輸送手段が乏しかったからでもあるけれど、地元の食物はその人の体に合っているということが考えられてきたためでもあるわけです。

whoはだれと食べるか。これが非常に大事だと私は思っておりまして、1人で食べるのか仲間や家族と楽しく食べるのかによって消

化も吸収も全然違う。最近では子どもの孤食が非常に増えていて、それが子供の体に悪い影響を及ぼしているんじゃないかと思います。それから愛情を込めて作ったかということも

大事。お母さんが一所懸命作ったものを家族で楽しく食べる、そういう生活が大事です。

howはどのようにどのぐらい食べるか。「腹8分目医者知らず」という言葉はその通りです。それから咀嚼も非常に大事です。80・20運動というのは80歳でも20本の歯があるようにしようという国の運動で、そういう晩年を迎えられればよく噛める。噛めばおいしいし噛むことによって脳の血流が高まるんです。晩年、痴呆にならないためには面倒くさいぐらい噛むことが大事です。

whyはなぜ食べるのか、なぜ食べてはいけないのかということ。食べてはいけないものは白砂糖とマーガリンと清涼飲料と化学物質の入ったもの。マーガリンは特に良くないと最近医学的にはみなされています。パンに付けなくても大抵の菓子類には入っていますから、できるだけ気をつけた方がいい。

日本食のおいしさの理由は、やはり出汁だと思えます。昆布とかシイタケ、鰹節、醤油、こういったものの出汁で日本のうまみができているわけで、「うまみ」というのはもう英語になっています。食は非常に大事で、なかなかおろそかにできません。

