

ユネスコの無形文化遺産に登録された、日本食、欧米諸国のかたにとって日本食の魅力とは何でしょうか。盛り付けの美しさ、繊細な職人芸。しかしそれが本質ではありません。

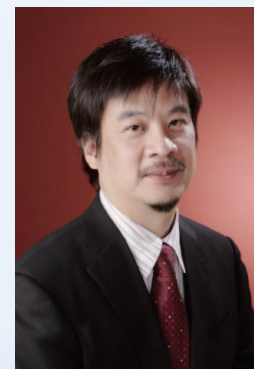
1977年にアメリカで発表された栄養問題特別委員会の報告(マクガバンレポート)では①肉食中心の食生活が心臓病・糖尿病・がんを増加させる②野菜の摂取減少によるミネラル・ビタミン不足③栄養と病気の関連を医学界が無視してきたと3つの問題を提起しました。その後FDA(米国の厚生労働省の食品医薬品部門)が中心になり低脂肪・低エネルギー、肉に偏らない植物性食品を多く含む食生活を推進、そのモデルが、寿司、豆腐に代表される日本食でした。

その結果、たとえばがんの死亡率はアメリカでは1990年代前半から減少するという結果をもたらしています。反面その日本食の

発信源たる日本では欧米の食事スタイル、脂肪の多いファストフードの摂取が増え野菜の摂取が低下、欧米に多かった大腸がん、乳がん、前立腺がんが増え、がんによる死亡は過去40年以上連続的に増加しています。今こそ私たちはミネラル・ビタミン・脂肪の摂取を含めた食生活の改善から、生活習慣病やがんの予防を考えていかななくてはなりません。

私たちは食べ物を消化吸収するときに細胞の中で効率的にエネルギーを産生する酸化というプロセスを経て生命活動を維持しています。その廃棄物が活性酸素と呼ばれる物質で、その存在がまわりの細胞などを傷つける方向で酸化させることが動脈硬化やがんの原因となります。この活性酸素を低下させる抗酸化物質(アンチオキシダント)が日本食の基本の野菜や魚、果物などに多く含まれるEPA、ビタミンC・Eなどであ

り、反対に問題となる酸化は劣化した油などの酸化食品や過度の動物性脂肪により引き起こされ、化学添加物の摂取や喫煙、飲酒などの生活により増幅されます。最近日本人対象の研究で魚を多く食べる(一日サンマー尾)ことで動脈硬化性の病気が減少することが明らかになりました(NIPPON DATA)。食生活からもう一度ライフ・スタイルを見直してみませんか。



にしおか内科
クリニックRA 院長
西岡 雄一

専門分野は関節リウマチ、痛風、気管支喘息、漢方薬治療。地元のファミリードクターとして、一般内科も診察。ラジオドクターとしても活躍中。