

## ドイツ栄養学の誤り

わが国の栄養学はカロリー重視です。良質のたんぱく質、即ち、肉や卵、牛乳といった動物性たんぱく質が理想的な食物だと考えられてきます。

そもそもこれを提唱したのは、ドイツの学者・フォイト。これがその影響を受けたベルツ博士により、日本にもたらされました。

その基本は、人間の体を、臓器↓細胞↓たんぱく質↓アミノ酸と

## ハタさんの食の本懐<sup>®</sup>



いうふうに分けて分析する要素還元主義です。これをもとに考えると、人体はアミノ酸の寄木細工のようなもの。ならばアミノ酸(たんぱく質)の補給こそ糧であり、これに糖類、脂質、ビタミン、ミネラルを加えた五大栄養素をバランスよく摂取することにより、健康が手に入る、と。

しかしこれは誤りです。なぜなら、このいわゆる「ドイツ栄養学」は、カロリー計算などの数値の物差ししか持たないからです。これだけで、食物の持つ力をすべてを説

み取ることには出来ません。

例えば、白米と玄米。両方を土に蒔いてみれば違いがよく分かります。白米は腐るだけですが、玄米からは当然ながら、芽が出ます。卵でも同じです。無性卵と有精卵を用意し、温度管理などにより孵化する環境を与えると、無性卵は腐敗するだけですが、有精卵からは雛が孵ります。

つまりドイツ栄養学には、「生命」という高い視座が欠落しているように思うのです。

それだけではありません。何度か触れた「身土不二(住み暮らす土地で取れたものが最も体によい)」に照らせば、日本が温帯、ドイツが寒

帯であることも看過出来ません。地域が違えば、おのずと食べ物も変わるわけだから、いかに学者とはいえ、ドイツ人が考えた栄養学が、日本の食文化に当てはまる筈がないでしょう。

今こそ日本人は、「万国共通の栄養学などない」という事実を踏まえ、日本古来の食文化を見直すべきだと思うのですが。

桑善尚 (はた・よしたか)

昭和31年、福岡県福津市生まれ。幼稚園・保育園の仕出し弁当やオフィス弁当などを宅配する有限会社レモンの社長。「健康」にこだわりの、日本古来の食に対する知恵を弁当に生かそうと、日夜努力を続けている。ホームページ <http://www.limon-zen.com/>