

米国の「理想食」

わが国の食生活に問題が多いことは、昭和四〇年に一兆円だった医療費が、今、実にその三十六倍の三十六兆円にまで増大していることから窺い知ることができません。パンや牛乳、肉などを中心とする、高カロリー、高脂肪の食生活が「一億総半病人」と言われる事態を招いたわけです。

こうした食生活は、欧米、取り分け米国が本家本元です。そのた

ていたと言います。

その結果、五千ページにも及ぶレポートが上梓されました。これが、委員会の委員長の名前に由来する「マクガバンレポート（上院レポートとも）」です。レポートは、慢性疾患の原因が間違った食生活にあることを指摘、その上で理想的な食事は、元禄時代以前の日本食だと結論付けました。精白しない穀物を中心に、豆類、野菜、海藻、それに小魚、貝類を少々添えた和食こそが、人類の理想食とされたのです。

ハタさんの食の本懐



め、国民の健康問題を懸念した上院は、一九七七年に「国民栄養問題米国上院特別委員会」を設置、医学や栄養学の学者を集めて、「食事（栄養）と健康・慢性疾患の關係」についての世界的な調査・研究を実施しました。七年もの長期に渡る、数千万ドルの国費を投入した一大プロジェクトでした。実際、当時米国では心臓病や癌で亡くなる人が多く、心臓病だけで米国経済はパンクしかねないとさえ言われ、この時の医療費は一一八〇億ドル（二十五兆円）にも上っ

なぜ、元禄以前かと言えば、江戸時代になると精米技術が発達し、多くの人が白米を食べるようになった結果、いわゆる「江戸わすらい」、今で言う脚気が蔓延したからです。私たち日本人も一般的には知らない、こんなことまで調べていたとは驚かされます。これに従えば、風土に根ざした伝統食にこそ、わが国の健康問題解決のカギが隠されていると考えるのではないのでしょうか。

秦善尚（はた・よしとか）
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お弁当などを宅配する有限会社レモン社の社長。「健康」にこだわり、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/>