

日本の二つの革命 文明開化と戦後の栄養改善

文明開化によって、寒冷なヨーロッパで育まれた食思想が、分析技術などとともに日本に導入され、日本の指導者となる人々に受け入れられたが、文明開化当時の来日外国人を驚かせた日本人の健康と体力など、日本の風土のもとで生きてきた日本人の生活実績は、正当に評価されなかったことはなかった。北緯 50 度の自然環境を反映した食思想が、北緯 35 度を中心とした日本に無批判に導入された。

自然環境が異なる欧米と日本では食材料に違いがあるが、戦後、1950 年代後半から約 30 年の、欧米をモデルとした食生活の変化は、世界に類例を見ない 1 億人規模の実験であった。その結果、日本人の食生活の体系は破壊され、体系のない食生活を営むことになった。

破壊された食術

食生活の体系は、「食術」として次世代に引き継がれる。食術は食に関わるあらゆる知恵、技術、経験、勘、コツなどであり、同時に家族、地域の住民の健康に関わる知恵と技術でもあったが、高度経済成長によって世代が分断され、食術は破壊された。伝統的な知恵や技術は、正当な評価のないままに切り捨てられ、食術を知らない世代が、細切れの知識や情報によって食生活を営んでいる。

食生活の体系の破壊と食術の伝承の断絶とは、健康状態の悪化をもたらした。乳児死亡率の大幅な低下や平均需要の伸びによって、健康状態は一見良くなったようだが、とくに若年層を中心にした「無意識の不健康」には憂慮すべきものがある。

無意識の不健康

無意識の不健康とは、生物学的には正常でない状態でも、集団の中のある程度以上の人が、ある状態になった場合、それを異常と認識しなくなることを指している。人間（文化的背景をもつ）のヒト（*Homo sapiens*）離れ現象といえよう。現在の若年層の視力の低下、月経不順や月経痛、月経期間の延長、生殖力の低下、肩こりや慢性疲労、冷え性、腰痛、隠れ肥満（見掛けは細いが体脂肪率が高い）などがある。このような状態が一般化して、それを異常なことと認識できなくなっている。

文化的尺度と生物学的尺度の調和の重要性

この状態は人間の文化的尺度を優先するあまり、ヒトの生物学的尺度が侵害された結果といえる。食生活では、ヒトの生物学的尺度は「食性」として示される。ヒトの食性は雑食性だともいわれ、現実の人間の食生活は雑食であるが、雑食と雑食性とは区別しなけれ

ばならない。食性の検討には道具も武器も持たずに何が入手できるかが問題である。「入手できないものは食の対象とならない」のである。平爪と鋭くない犬歯、唾液アミラーゼ活性が高いという特徴、視覚は発達していても嗅覚や聴覚が十分なく、脚も遅いヒトにふさわしい食物は何か。このような観点からヒトの食性を検討すると、ヒトがデンプン質食品を主とする植食性であることが見えてくる。

ヒトを含む動物の乳はかなりの高脂肪だが、糖質、蛋白質、カルシウムなどは、一般にその種の大人の摂取する植物の栄養素構成を反映している。食品成分表によると、人乳、牛乳、ヤギ乳の糖質はそれぞれ 100 g 中に 7.2 g、4.5 g、4.5 g である。同様に蛋白質は 1.1 g、2.9 g、3.2 g、カルシウムは 27 mg、100 mg、120 mg である。人乳や牛乳やヤギ乳と較べて、著しく高糖質、低蛋白、低カルシウムで、数十年前までの日本人の食生活とほぼ同じである。

健康を尺度として人の食性と人間の食文化との調和を計る一つの方法として「ご飯と味噌汁を 2 ~ 3 倍に、おかずは 3 分の 1 に」を提唱している。必要なデンプンを摂取し、タンパク質や脂肪の過剰摂取を避けることができる方法である。

ヒトの身体は文明・文化の発展と同じ速度では変化できず、わらわれの身体は縄文時代ともそれほどの違いはない。このことは食生活に急激で大幅な変化を求めることの危険性を表している。食生活の体系を守りつつ、若干の改善を加えることが健康の基本である。

食の面での利便性の追求により、加工食品の急増とその軟食化が進行し、栄養素過信は咀嚼の必要性の認識を低下させた。咀嚼が全身の健康と密接な関係があることは、近年再び認識され始めたが十分ではない。ヒトの重要な機能の一部である咀嚼を理解し、咀嚼機能を発揮できる食環境を作ることも、食性と食生活の調和であろう。

ホウシヨクの歴史

特に第 2 次世界大戦後の日本では、欧米だけがモデルとなり、ヒトの食性と食生活との調和が保たれていた日本人の食生活の破壊が国策として推進された。その過程を振るかえると、それがホウシヨクの歴史であったことに気がつく。

1960 年ごろまでは「豊食」の時代といえることができる。欧米化を目指す「食生活改善運動」、「栄養改善運動」がはじまったが、庶民の食生活は日本人の食生活の体系に従った食生活を営み、食術も継承されていた。ヒトの食性にふさわしく、デンプンもしっかり摂取されていた。

工業化が進み、高度経済成長期になって、日本からの工業製品の輸出が増加し、その見返りとして食糧の輸入が行われるようになった。農業の破壊が始まったのもこの頃である。見たことも無い食品があふれ、それを豊かさ勘違いして「飽食」の時代と呼ばれた。1980 年ころまでである。

身の回りにあふれる食品は「とりあえず何かを口にしておけばよい」というような風潮をもたらし、同時にダイエットと称する痩せ願望によって、食生活は大幅に悪化し、「呆食」

の時代となった。

そして 21 世紀に入った現在、呆食はすでに「崩食」の時代に代わっているように見える。健康状態の悪化は生活習慣病という奇妙な表現によって表されるようになったが、国策として指導されて作り上げられた生活習慣であることから、1 億人規模の実験であり、国策病というほうが当たっているだろう。

健康を求めるのであれば、崩食や呆食を少しでも豊食に近づける工夫が求められている。そのためには最後の機会となった食術の継承が欠かせないが、現代の若い世代に危機感がないとそれも困難である。無意識の不健康を意識させ、健康が多数決で決まるものではないことを明確に認識させるとともに、文化的尺度による生物学的尺度の侵害を食い止めることが必要であるが、経済効率主義がそぐわないことを、あらゆる手段によって訴えていくことが必要だろう。

現在の問題点

20 世紀の終わりから、21 世紀のはじめにかけて、食をめぐる大きな問題が続けて起こった。遺伝子組み替え食品が登場し、さらに大規模な人体実験がはじめられた。また雪印乳業の大規模な食中毒事件は、日本人の離乳が認められていれば起こりえなかった事件である。それに続いて 2001 年には見本でも BSE(狂牛病)の発生が確認された。狂牛病もウシの食性を尊重していれば起こり得なかった病気である。この事件をきっかけに、肉離れが起こるとともに、食の安全性についての関心が高まった。これらはいずれも経済効率第一主義が惹き起こした問題である。今後、価値観の転換も求められることになるだろう。

食品加工や農業の近代化は、同じ名称の異なる食品？を作り出している。野菜類について言えば、食品成分表の 3 訂と 4 訂の差を見れば明らかである。また専売公社時代の食塩は、純度の高い塩化ナトリウムであって、海水とは大幅に成分の異なるものであった。このような状態の中で、微量成分の不足が慢性化している。

その解決には、栄養素主義ではなく、目で見える食品、料理を重視した食生活の体系の再構築が最も期待されることである。食術の継承に残された時間は少ない。食生活の体系の再構築ができるか否かが、今後の見本人の存続の可能性を決めていくことになるだろう。

学校給食は将来を担う子どもの健康な発育、発達を目指すものでなければならない。栄養素第一主義、経済第一主義ではその目的を達成することはできない。また単に子どもの嗜好を反映させるだけでも、よい結果を期待することはできない。現在の子どもたちに欠けているのはヒトが求める十分なデンプンを摂取することと咀嚼であり、タンパク質と脂肪とは過剰な状態になっている。米飯給食はデンプン摂取と咀嚼を促すひとつの方法であり、同時に日本人が長い年月をかけても獲得してきた体質にあった食事の仕方に一步近づき、健康を確保する方法でもある。