

植物食は健康をもたらす

日本地域活力研究所代表

長谷山 俊 郎

経歴 東北農業試験場および北海道農業試験場を経て、平成1年から農水省農業研究センターに勤務。その後、独立行政法人農業工学研究所を経て、平成15年に日本地域活力研究所を設立、その代表として現在に至る。
農学博士。秋田県出身。

「あらゆる病の源は、われわれ人間の無知にある」。これは、ノーベル平和賞を受けたダライ・ラマの侍医テンジン・チョーダラックの言葉である。彼は、「われわれ人間は、自己の生命についてあまりにも知らないゆえに、病気や不健康をもたらしている」、と述べている。

私たちは、体に摂り入れるものと生命・健康の関係を知ると、健康体をつくることができる。特に人の食性を知り、どんな食材が体によいか分かってくると、健康的な生活を送ることができる。

1. 今日、不健康者は国民の9割も

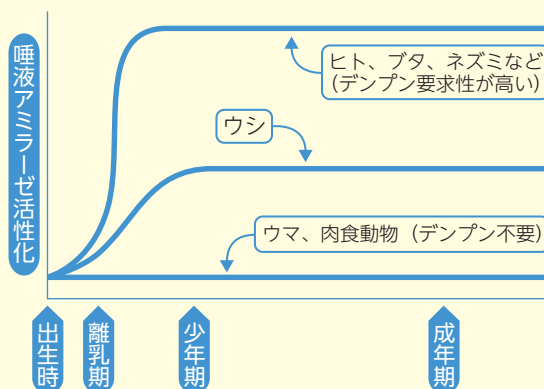
いま癌で死亡する日本人は、3人に1人になったが、昭和30(1955)年ころは現在の4分の1位であった。しかも癌のみならず、日本人の生活習慣病は急速に増大している。人間ドック受診者は年間300万人余いるが、そこでの「健常者」はわずか8%(2010年)に過ぎない。その年から26年前の1984年の「健常者」は30%であった。これから推測しても、今日おおよそ9割の人が不健康者とみて、大きな間違いはない。

医学が発達し、検診体制も整備されている中で、なぜこんなに病人・半病人を生んでいるのか。一口に言うと、摂る食が適切でないところにある。私たちの体は、体に摂り入れたものでできているので、それらが適切でないと、不健康や病を引き起こしてしまう。

2. 人間の食性と日本人の特性

健康のために考慮しなければならないのは、人はどんな食性の動物かを理解することである。人間は爪や歯が鋭くなく、腕力も脚力もそれほど優れていない。それゆえ、遅い足でも近づけて得られるものは植物である。また咀嚼するというのも、植物食動物の特徴である。それに人間の消化酵素は、でんぷん

図1 アミラーゼ活性の経年変化



資料:島田彰夫「伝統食の復権」不知火書房,2011年(複製本)による

を分解するアミラーゼの活性が高い(図1)。これらのことから人は、穀類やイモ類を主とする植物食の動物である(=植食性)。それは霊長類(サル仲間)の進化からも言え、その進化が大きいほど、植物食の割合が大きい。

アフリカが起源とされる人間は、世界各国に分布するようになり、その気候・風土に合わせて食を得・摂取してきた。その点、日本は雨が豊かで穀物が十分取れたので、典型的な穀食動物として今日に至っている。これに対してヨーロッパ人は、雨が少なかったため、草を家畜に与えてその肉や乳を摂ってきた。だから彼らは、肉類や乳類を分解・消化できる体になっている。しかし日本人は、乳を分解するラクターゼを85%が持っていない。また肉を摂る習慣もなかったため、腸が長く肉の摂取に不向きである。

3. 植物食主から動物食主への変化

表1は、日本人がこの約100年間に何を食べてきたかを示したものである。昭和30(1955)年ころまでの日本人の食は、穀物・イモ類が多く「植物食主」であった。しかし昭和30年代を境に、それ以降肉類・牛乳・卵と油脂類が大幅に増加し、「動物食主」に変わった。

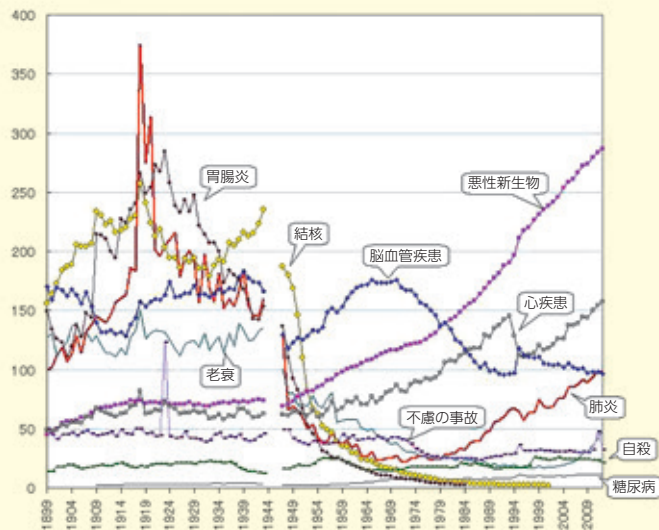
表1 日本人約100年間の食摂取の変化 - 「植物食」から「動物食」へ-

年	米	いも類	野菜	果実	肉類	卵	牛乳等	魚貝	砂糖	油脂
1911～15	130.7	57.0	87.2	8.0	1.3	0.7	1.1	3.7	5.4	0.4
1921～25	142.8	53.4	79.9	9.7	2.1	1.5	2.1	8.1	10.9	0.8
1930～34	134.0	30.9	73.6	19.7	1.9	2.2	2.7	14.1	13.2	0.9
1935～39	134.6	26.4	73.6	20.2	2.3	2.3	3.5	13.7	12.4	1.0
1946～50	104.5	56.5	58.0	11.2	1.5	0.5	3.3	11.1	2.8	0.5
1951～54	100.3	41.9	67.3	12.8	2.4	2.7	9.4	19.7	10.4	1.8
1955～59	113.3	39.1	83.4	17.6	4.0	4.3	15.9	26.6	13.2	3.2
1960～64	116.7	26.4	102.3	24.7	7.0	8.6	28.8	28.5	16.4	5.4
1965～69	103.6	18.6	117.3	33.7	10.2	12.0	43.0	30.4	21.1	8.0
1970～74	92.2	16.4	115.1	41.2	15.1	14.6	51.5	33.6	27.4	10.5
1975～79	83.8	17.1	113.4	41.2	20.2	14.9	57.2	35.0	25.7	12.2
1980～84	76.8	17.7	110.2	38.0	23.3	14.5	68.4	34.5	22.2	13.3
1985～89	72.3	19.6	110.7	37.8	24.6	15.9	75.9	36.6	21.5	14.1
1990～94	69.0	20.4	104.9	38.7	26.8	17.4	84.9	36.4	20.2	14.2
1995～99	66.4	21.0	102.6	39.9	28.2	17.4	92.6	36.8	20.7	14.8
2000～03	63.2	20.2	98.5	41.9	28.3	16.8	93.3	37.8	20.1	15.1
2004～06	61.3	19.7	95.0	41.3	28.1	16.6	92.6	33.9	19.8	14.5

※太枠「1955～1964」は昭和30年代の変化

資料：田中秀樹「地域づくりと協同組合運動」大月書店、2008年、による

図2 主要死因別死亡率（人口10万人対）の長期推移（～2012年）



資料：厚生労働省「人口動態統計」

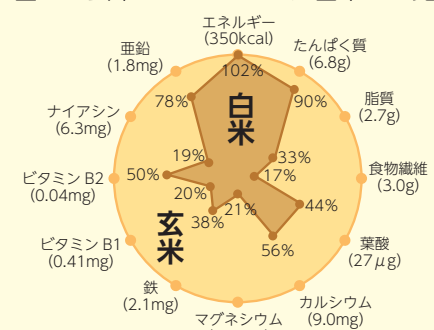
だがそれによって、死因が感染症(結核、胃腸炎、肺炎)から、生活習慣病(癌(=悪性新生物)、心疾患、脳血管疾患)に変わった(図2)。加えて今日、糖尿病、高血圧症、慢性腎臓病、アレルギー、アルツハイマー病主の認知症が、急速かつ大幅に増加している。

これらの病気は、肉類・油脂類の多い摂取による腸内環境の悪化に起因して発症している。つまり、「植物食主」から「動物食主」への変化が、これらをもたらした。

4. 健康な体には「日本の食」が大事

かつて日本人は、玄米とみそ・梅干し・漬物を主にした植物食で身体をつくりあげ、生命力とパワーを生んできた。「玄米ご飯+みそ汁」でもって、良質の必須アミノ酸を確保した。これに、雑穀・豆類・野菜・イモ類・キノコ・海藻類、それに近海の魚介類で、

図3 玄米を100%とした白米との比較



資料：科学技術庁資源調査会「五訂増補 日本食品標準成分表」による

ミネラルとビタミンを十分補給した。

特に玄米は、人間に必要な栄養価のほとんどを含んでおり、その糠の部分には、癌の7割を抑制してくれるα-グルカンも

ある。けれども、米を白くすると「粕」(カス)になる(図3)。また大豆は、酸化を防止する作用が大きく、それで作るみそも消化を促進し、整腸作用・毒素の排出・癌の防止・老化の防止などに優れた効果を発揮する。梅干しも健胃・健腸に大きく作用するし、漬物は植物性乳酸菌を生きたままで腸に届けてくれる。

根物を中心とする日本的な野菜は、ゴボウにみられる優れた食物繊維に富み、大根からのアミラーゼも消化を促進してくれる。海藻類は腸内善玉菌のエサになるし、魚のDHAとEPAの脂肪酸は、コレステロール・中性脂肪を減らし、血栓を抑えてくれる。

このように、昭和30年ころまでの「植物食」に依拠した「日本の食」の摂取は、腸内環境を良好にして、生活習慣病やアレルギーにならない健康体をつくるのに適している。

■この「つくばのシニア人材紹介コーナー」は、つくば市が2008年度から推進している「つくば市OB人材活動支援事業」に登録されている研究者・教育者の方々より寄稿を受けて作成しています。現役を一旦引退されてもいつまでも社会発展の牽引力となって活躍をされている方々の研究実績や業務経験の一端をご紹介させていただくものです。