

Title	食と健康・体力（インターネット講座：スポーツとアクティブライフを楽しむ(第9回)）
Author	羽間, 鋭雄
Citation	大阪市立大学保健体育学研究紀要. 37 巻, p.55-60.
Issue Date	2001
ISSN	0474-795X
Type	Departmental Bulletin Paper
Textversion	Publisher
Publisher	大阪市立大学保健体育研究室
Description	

Placed on: 大阪市立大学学術機関リポジトリ

Placed on: Osaka City University Repository

食と健康・体力

羽 間 鋭 雄

はじめに

今健康について語るとき、常に「少なくとも30品目の食品をバランスよく食べなさい」という言葉が、まるで決まり文句のように繰り返され、いまや全ての人の常識となって定着しているように思えます。確かにその言葉は分かりやすく、納得のいく理屈のように見えるのですが、それでは、その言葉に納得しているあなたは、バランスよくとは、何をどれくらい食べればよいか具体的に、また正確にご存知でしょうか？果たしてどんな根拠を持って、この30品目の組み合わせが一番良いバランスであるなどということがいえるのでしょうか？蛋白食品、脂肪食品、糖質食品を取り揃えて、30品目以上も食べなければ、本当に健康に生きて行くことは出来ないのでしょうか？

今現在自分自身が実行し、かって実験として取り組んだ、近代栄養科学とはずいぶんかけ離れた、生玄米、生野菜だけの食生活によって、常識的な栄養食以上の健康と体力を得た私は、その体験から、近代栄養科学の考えに対する疑問を禁じえないでいます。

自分の体験から学んだ事実をご紹介しますながら、近代科学とは違った視点から、「食」について考えてみたいと思います。

生菜食とは

一切加熱調理しない、生玄米と生野菜だけを食べることをいいますが、これは、大阪（八尾市）

在住の中田光夫医師が、難病治療に用いて多くの治験実績を上げておられる食事療法の一つです。内容と量は、患者によって若干違いますが、基本的には、玄米80~100g、根菜250g（大根90g、人参120g、山芋40g）、葉菜250g（キャベツ、白菜、ほうれん草、レタス、青梗菜、セロリなど）、豆腐100gを昼と夕の1日2回だけ食べます。

玄米は、ミルで粉末にして、葉菜は、機械でつぶ

生菜食の栄養素

項 目	摂 取 量
カロリー	1343 kcal
糖質	231 g
たんぱく質	39 g
脂肪	33 g
塩	10 g
繊維	10 g
カルシウム	1095 mg
リン	1150 mg
鉄	17.6 mg
ナトリウム	4051 mg
カリウム	4852 mg
カロチン	17401 IU
ビタミンA	9695 mg
ビタミンB1	2.039 mg
ビタミンB2	0.939 mg
ビタミンC	275 mg
Niacin	15.0 mg
窒素	6.6 g
糖質	70.7%
蛋白質	8.9%
(動物性)	0
脂肪	20.4%
蛋白質スコア	0.687

生菜食1食分の例

品 目		摂取量 g	熱量 kcal
玄 米		80	281
ゴ マ		25	145
葉 菜	ほうれん草	24	6
	パセリ	15	6
	菊菜	25	5
	セロリ	43	6
	2 青梗菜	26	3
	5 白菜	40	5
	0 サニーレタス	22	3
6	レタス	30	4
	キャベツ	28	7
	根 菜		
大根	90	16	
人参	120	38	
長いも	40	28	
りんご		250	125
レモン		20	5
塩			
計			683

して繊維も共に食べますが、根菜は、すりおろすかそのままかじります。

1食が400～500kcalですから、1日の摂取カロリーは1,000kcalに満たない程度です。

上記の食餌の栄養内容は表のとおりですが、確かにカロリー、たんぱく質、脂肪とも一般的な基準から見れば相当低いですが、ビタミンやミネラルの微量栄養素は、むしろ基準値を上回るものが見られます。

私の体験

私が、生菜食を始めて1年3ヶ月になりますが、そのきっかけは、昨夏、突然網膜剥離になり、2度目の手術を受けた後、医師から確実にまた再発するといわれたため、その再発予防のために始めました。生菜食開始後は、検査のたびに症状の改善が見られ、出来ていた網膜の皺が伸び、すで

に剥離をし始めていた箇所も改善が進んで、現在は、もうまったく再発の心配もなく、医師が不思議がるほど回復しています。

現在の私の食餌内容は、玄米100g、大根100g、人参100g、葉菜200～300g、納豆1パック、を1日2食が基本で、1食500kcalに満ちません。玄米には、ゴマ5g、塩2gを入れて粉末にし、葉菜はりんご半分を入れて機械ですりつぶします。

時には、味噌汁や菓子類を食べることはありますが、ほとんど上記のものを基本として、一切動物性食品は摂らず、一定の体重をずっと維持しています。(ちょっとでも他のものを食べると、スポンジのように体重が増えてしまいます。)

やり始めた当初は、やはりまずくて、食べたくありませんでしたが、今は、大根や人参を噛み砕きながら、玄米の粉を一緒に口に含むと、大根、人参の汁と混ざってなんともいえぬ妙味になり、私にとっては何よりもご馳走となりました。大好きだったうな丼にも天丼にもまったく心を動かされることもなく、1年3ヶ月が経過した今は、まったく我慢も辛抱も要らず、毎回、本当においしいと感じながら食べています。

健康・体力について

私の、46～47歳のときの1年間の生菜食の体験による成果の1部を下に示します。は、ものですが、腕立て伏せ・腹筋・背筋(図1)、最大酸素摂取量(図2)のほか全ての体力が想像も出来ないほどに向上し、血圧の改善(図3)や80項目にわたる血液検査の結果もまったく問題がないという結果を得ました。

今回2度目の体験をしている今も、健康診断の結果もまったく問題がなく、まもなく還暦を迎える今年は、昨年よりも一昨年よりも体調が良いことを実感するだけでなく、かってボディビルダーとしてたっぷり蛋白食品を摂り、見事な筋肉と10

0kgを超えるバーベルを差し上げていた30歳代よりも今のほうがずっと元気であり、健康であると感じています。ゴルフやスキー、学生と共に運動した時の疲労の少なさは自分でも驚くばかりです。

科学者の端くれとして、栄養学も生理学も一応の知識を持つ私ですが、自らが体験していることは、理屈を超えた紛れもない事実なので、それが今の科学の常識と合わないとしても、事実を信じるしかありません。

自分の体験を通して、「現代栄養学への提言」を後に記しますが、今の栄養科学は、「栄養素を満たす」という前提で全てが論じられるということに問題があるのだろうと、私は考えています。もしそれが正しければ、静脈注射で栄養素を注入することが一番確実で合理的な栄養補給になるはずですが、決してそれでは健康に生きることが出来ないことは明白です。

おわりに

当初、網膜剥離の再発予防のために始めた生食ですが、今は、目の問題より、余りに体調が良かったため、このままこの生活を続けようと思っています。一生をかけて、自らが健康長寿を示すことによって、「食」に対する認識の中に、古くからの教えが加えられ、健康長寿がかなえられることを願うものです。

【近代栄養学への提言】

今回の研究を通して、日本や東洋における「食の思想」とも言うべき、「食は命なり」とか「医食同源」という言葉の意味を、十分確認することができた。とくに、ボディビルディングのために、高蛋白質、動物性食品を多食して、胸囲が110cm、120kgのバーベルを上げることができる、見るからにたくましいからだを作り上げたにもかかわら

ず、健康になることができなかった筆者は、その後の、玄米菜食や、今回の生食の体験を通じて、まさに人間は食べ物によって生まれ変わることができることを実感している。

現在の栄養学は、近代科学の旗印の下、実験・分析を主な手法として発達してきた。そして、「人間（動物）が、生きるために必要なものは栄養素である」ということを前提として、食物を分析して栄養素を取り出し、その栄養素をバランスよく摂取することがもっとも重要であると説いている。しかし、もしそれが正しければ、科学的に分析・抽出された栄養素をバランスよく調合して、直接血中に注入すれば、これ以上申し分のない栄養はないはずである。しかし、事実はこれに反している。栄養素の静脈注入は、口から十分にものを食べることができない状態の時にのみ、やむを得ず行うものであり、それだけで健康に生きることができない。今回の研究でも明らかになったように、エネルギー代謝やタンパク質代謝に関する問題など、どうしても栄養科学の計算通りには説明できないことが少なくない。

栄養素のバランスを説く近代栄養学に対するもっとも素朴で大きな疑問は、栄養学が、地球上のすべての人類に共通のものとして存在していることである。

栄養学が教えるように、糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル群、さらに動物性食品と植物性食品をもバランスよく30品目以上摂らなければ健康に生きられないのであれば、人間は、1年中、飛行機で世界中の食品を集めてこなければ健康に生きられないことになってしまう。

しかし、人類をはじめ、地球上のすべての動物は、その土地の、その季節の、自分の行動範囲のものしか食べることができず、その食べ物によって生まれ育ち、命をつないできたはずである。エスキモーにも、アフリカにも、アメリカにも、日

本にも、また同じ国でもその土地土地の違った食物があり、それによって長年受け継がれてきた遺伝子があるはずである。牛は、その土地の草だけで見事な筋肉を作り、コアラはユーカリだけで生きているし、人類にもっとも近いゴリラやチンパンジーなどの類人猿たちも、草や木だけで人間より立派な肉体を持っている。人類においても、完全菜食で生活する人々は珍しくないし、見事な肉体を持つパプアニューギニアの原住民たちが、サツマイモと野草を主食としていることが報告されている。特定の地域と特定の気候の中で生息する地球上の動物は、その条件下の特定の食物しか食べることができず、本来、栄養学的に言えば偏食がふつうであるというべきである。

たしかに動物は、いろんな環境の変化に適応する能力に優れていて、ときには、草食動物が動物性食品を食べたり、肉食動物が植物性のものを食べることは知られている。しかし、それはどんな条件下でも等しく適応するものではなく、よりよいかたちで適応するためには、本来持っている遺伝子と関わりがあり、よく適応できるものと適応できないものがあると推測される。この研究においては、比較的短期間に適応し栄養学の常識に反する成果が得られたが、それは、被験者が、古来よりあまり動物性食品を摂らず、穀類と野菜を中心に命をはぐくんできた日本人であることに関係があるかもしれない。しかし、日本人以外でも、肉類を常食としている人種の中で菜食をする人は珍しくなく、彼らが、肉類を常食とする人々と比べて心疾患やガンの発症率が低いことが報告されていることから見て、数百万年の人類の歴史の中で備わった遺伝子は、肉類よりも植物性食品に適していると推測される。事実、肉類を毎日常食にできるほど家畜の生産量が増えたのは、長い歴史から見ればごく最近のことである。かって米国の上院議会において、上院栄養問題特別委員会が設

置され、1975～1976年の2年間にわたり、19世紀末以来の欧米諸国の食事内容の変化と病気の变化を歴史的に追跡し、またあらゆる民族や宗教団体の食事の内容と健康の関係を詳細に調査した結果、心臓病の最大原因が動物性脂肪の取り過ぎであり、多くのガンも脂肪の取り過ぎで起こり、栄養が足り過ぎた「多すぎるタンパク質」はガンや動脈硬化を促進する要素になることが明らかになった。すなわち、現代の多くの病気が、食事の間違いの元にかかる「食源病」であると結論づけたのである。その結果、米国において従来の日本食が注目されるようになったと伝えられ、米国国民栄養教育指針は、従来の（タンパク食品類）（牛乳・乳製品類）（穀類）（野菜・果物類）を同等の比率で摂るとするものから、全摂取量の大半を（穀類）（野菜・果物類）で占め、（タンパク食品類）（牛乳・乳製品類）はごく少量にするように改めた。さらに、米国内3000人の医師や健康関係者で構成されたといわれる”Physicians Committee for Responsible Medicine”が示す最新のフードガイドは、穀物・野菜・豆・野菜類のみで、乳製品を含む動物性食品の一切を排除している。

米国の栄養特別委員会の調査結果と併せ、今回の、生菜食の研究の成果や、絶食や低栄養で、現在有効な治療法がない疾患が治癒して行く事実から考察できることのもう1つは、栄養学が教える、「栄養素を満たすこと」が大切なのではなく、できるだけ「飢えさせること」が重要なのではないかと言うことである。

体のすべての機能は、使わなければ使えなくなるという特徴を持っている。これも適応（マイナス）と言うべきものだが、例えば、宇宙生活をした飛行士たちの骨から急速にカルシウムが逸脱したり、筋肉が急速に萎縮してってしまうという事実は、骨も筋肉も、地球という重力の中において、その重さに抵抗して支えたり緊張する事によ

て、その機能が維持されることを示すものであり、宇宙のような無重力の世界では、必要のない骨や筋肉の存在自体を維持することができなくなることを教えてくれている。このことは、食物を、肉体を始め生命活動そのものに変化させる消化・吸収や様々な同化作用の機能についても同様であろう。今の栄養学は、生のでんぷんは消化吸収が難しいから加熱してとることや、野菜からのカルシウムの吸収が難しいから牛乳を勧めること等で明らかかなように、できるだけ、摂取しやすいかたちで、たっぷり栄養素を満たすことが重要であると教えている。しかし、栄養素を直接血中に注入してもけっして健康には生きられないように、栄養素を十分体内に取り入れて満たすことによって、かえって食物から生命に必要なものを創り出す能力が低下して行き、そのことが生命力の低下に繋がるのではないかと考えられる。

栄養素を満たすことが重要なのではなく、むしろ必要最小限の飢えた状態の中で、口から取り入れた食物から必要なものを必要なだけ吸収し、また体に必要なものを創り出す能力を養うことが、生命力の活性化や向上に繋がるものであり、もっとも重要であることを、難病を克服した人々や、今回の研究が示しているといえる。

また、日本の有名な宗教上の行の一つである「千日回法」における超低栄養下での、時には1日に100kmに及ぶ険しい山岳歩行などの過酷な修行や、9日間におよぶ断食の中で示される不眠・不臥・不飲という生理学の常識を超越した能力や、遭難によって何十日間も水だけで生き延びたという事実などから、我々が、飢えに対しては驚くほどの生命力を持っていることが知られている。これは、そのほとんどが飢えとの戦いであった筈の長い人類の歴史によって、人類に、飢えに強い遺伝子が備わっていることを示していることの証左であるといえる。

一方、飽食し、満たされることに、まだ十分対応する遺伝子を持たない我々は、飽食し、満たされ過ぎることによって、多くの病気を生み出している。しかしこのことは、飢餓で病む多くの人々がいることから明らかなように、食べないことが最良ということの意味するものではなく、生命に必要な食物を満たされ過ぎることなく、必要最小限摂ることが望ましいことを意味している。

しかし、一般に栄養学で示される栄養所要量は、必要最低限を示すものではなく、必ず安全率を見込んで、考えられる必要量より多めに示されている。そのことは、必要量を示すことにより、不足を戒めることはするが、余分に摂ることについては問わないことを意味するものである。その上にもっと問題にすべきことは、示された栄養所要量がすでに余分な量を含んでいるにもかかわらず、栄養素を満たすことの重要性を教えられてきた一般人の多くが、摂るべき上限が示されていないために、所要量以上を摂れば摂るほどよいと理解していることである。栄養素に限らず、すべての事柄は、不足と等しく、過多の害があることは当然であり、細かい栄養素の所要量を示しながら、それらの摂りすぎの害には触れることなく、まとめて「取りすぎに注意」というだけではならないと思う。栄養素の重要性と、その不足の害だけの情報によって、ビタミンの錠剤や、様々な栄養補助食品を大量に摂ることによって安易に栄養を満たすことを望む人が増え、それによる害を被る人も少なくない。

栄養所要量の基準を決定するに当たっては、下限とともに上限を明確にする必要があるとともに、年齢・性別・職種・生活様式の違いなどによるきめ細かい基準も必要である。

また、基準決定に当たってもっとも重要な点は、基準を決定するための資料を収集する母集団の選定である。多くの場合、それは、特別の集団を選

定することなく、不特定多数の一般人が資料収集の対象とされる。そして、その集団の人数が増せば増すほど、その計測値と人数の関係は正規分布を示し、正規分布から得られる「標準」の概念は、その集団の両端の2.5%を除く残りの95%になってしまう。

すなわち、資料収集の対象の質を問うことがなければ、全体的に不健康であれば、不健康な値が標準値になってしまうわけである。一般集団の計測値を統計的に処理することによって、全体としての傾向を見ることは意味があるが、それはあくまでも全体の状態を客観的に把握したことに過ぎず、その集団が全体として不健康であれば、そこから得られた標準値すなわち「人並み」の値は不健康を表すに過ぎない。

目標とすべき基準の決定に当たっては、その目標にとって理想的な集団から導かれたものでなくては、目標にはなり得ない。そういう意味から、よく知られている世界各地の長寿村での健康長寿者の食生活は、健康食として参考にすべきであり、彼らの食生活における栄養摂取量は、ほとんどの面で、現在示されている栄養所要量を下回っていることは、現在の示されている所要量の見直しの必要性を示唆するものである。

一方、分析して栄養素を問題にする近代栄養学に対して、宇宙のすべてを中国の思想でもある「陰陽」という概念で説明し、食物も栄養も宇宙の営みと一体であると説く「食養(Macrobiotics)」と呼ばれる栄養学がある。これは、その土地や季節やその人の体質などを陰陽で判断して食べ物や料理法を決定するものであり、疾病とくに慢性病の治療に効果があることが知られている。

またこの栄養学のもう一つの理念は、「命」のために、分析した栄養素ではなく、他の生物の「命そのもの」を摂り入れるというものである。

食物は、本来地球上の生物であるから、生きて

いる姿こそが完全であり、それを丸ごとすべてを摂ることによって命が満たされるという考えである。

近代科学は、まず全体を部分に分けて分析し、そのことによって全体を解明するという、いわゆる分化還元法を主な手段としてきたが、生命は、部分を寄せ集めても決して生まれることはない。一見正しく見える栄養素のバランスを取るという考えも、実際には、すべての栄養素の最適のバランスを決定することはできないであろう。精製した白米と精製したときにできた糠を別々に摂るのも、精製しない玄米をそのまま食べるのも栄養素的に見れば何ら違いはないが、地に播かれても、けっして芽を出すことのない糠にまぶした白米と、いずれ芽を出し、多くの命を生み出す玄米が、生命に与える影響が同じであるはずがないという考えは、科学的に証明できないからという理由で簡単に否定することはできない多くの実績から裏付けられている。

そこに事実があれば、科学的に立証できないのは、ただ科学が未熟であり、未科学であるということに過ぎない。未科学と非科学を混同してはならないのである。

「生き物の命を丸ごと摂る」という意味では、まさに生食は、その思想と教えにそのまま沿うものである。

今回の研究によって得られた成果を手がかりとして、この先人たちが伝えてきた東洋の栄養思想・栄養哲学ともいべきすばらしい教えを、科学として解明すべく今後も努力する所存である。