



幕内秀夫 著 Hideo Makuuchi

日本人のための病気にならない食べ方

Forest
2545
Shinryo

はじめに

栄養学が食生活をおかしくした

「食生活を考える時、栄養素なんて無視しなさい」

「栄養素のことを考えれば考えるほど、健康は保てなくなる」

「栄養学が日本人の食事をダメにした」

管理栄養士の私が言うのもおかしい話ですが、私はこれまでそうした主張を繰り返してきました。

なぜ、そう言えるのか？　いまの栄養学には、「食べるとはどういうことか？」を理解するためのポイントが欠けていると感じるからです。

まず、日本の風土を思い浮かべてください。

いま目に映る景色のなかに、じつは手つかずの自然は何ひとつありません。山を切り開いてハイキングコースをつくりますね？ それと同様、山を植林したり、田んぼをつくったり、ほとんど人間がつくっています。

自然に介入することで農林水産業が生まれ、そのつくられた自然環境のなかで「何がつくれるか」が決まります。

歴史を振り返れば、自然条件が農を決め、農が食を決めてきた。いまでも多くの国がそうです。

これが真実であり、そのなかに地域の伝統食や食の知恵があったわけですが、いまの日本はどうでしょうか？

人類が当たり前にやってきたことが、当たり前ではなくなっていると思いませんか？ 何がとれるかと関わりなく、季節も考えず、外国からいろいろな食材を取り寄せ、食生活を成り立たせているからです。

そうしたゆがみが見落とされたまま、さまざまな健康法、食事法が生まれてきていることを理解しないと、いま出回っている情報の何がどうおかしいか、判断がつかなくなりそうです。

私はそれを、「情報過食症」と言っています。

私たちの多くは氾濫する健康情報に振り回され、食べることの本質がどこにあるのか、見えなくなっています。体にいいものを求めるあまり、逆に体をおかしくしてしまっているのです。

この本では、情報過食症に蝕まれている皆さんに、そもそも食べることはどういうことか、わかりやすくお伝えしていきます。その原点に帰ることができれば、食生活のどこを見直せばいいのか？ どう健康管理していけばいいのか？ その秘訣もわかってくるはずですよ。

幕内秀夫

はじめに 栄養学が食生活をおかしくした 3

第 1 章

栄養学は矛盾だらけ

- 栄養学の知識が「情報過食症」を生み出した 14
- 「食品」より「栄養素」を信じていませんか？ 16
- 「栄養素バランス」なんてバカバカしい 18
- エビデンス（科学的根拠）に意味はあるのか？ 21
- 「理想の食事」なんて誰もわかつてはいない 23
- 「科学的事実」には必ず矛盾がある 26
- 栄養素だけで食べ物のことは語れない 28
- 「栄養素信仰」はいつまで続くのか？ 30
- 学校給食が「暴走」してしまう背景 33

栄養学が見落としてきた腸内細菌のふしぎ

- 「まともな献立」をつくる簡単な方法 35
- コーラやカップ麺で脂肪吸収を抑える？ 37
- 「カロリーゼロ」という情報を食べている 40
- 栄養学の知識が役立たなくなる？ 46
- 医療の常識を変える驚異の治療法 48
- 「菌を移す」ことで健康が保たれる 50
- 腸内細菌叢は安定している 53
- 「肉が体に良くない」意外な理由とは？ 55
- ヨーグルトを毎日食べても菌は増えない 57
- 動物が糞を食べるのはなぜか？ 59
- 腸内細菌も栄養をつくっている 61

栄養学は「欧米崇拜」から成り立っている

- 日本人の食生活を変えた「欧米崇拜主義」 66
- 明治時代の大ベストセラーが教えてくれること 68
- 栄養学が日本人の食生活を破壊した 69
- 「米を食べるとバカになる」と言われた時代 72
- 欧米の栄養学がなぜ問題になるのか？ 75
- 欧米より豊かだった日本の食生活 78
- 欧米の食事が高カロリーである理由 81
- 食の欧米化ではなく、ファストフード化 83
- 「アメリカの小麦戦略」に乗せられた日本 86

栄養学は食の工業化をもたらしした

- 工業製品を食べるようになった日本人 90

食のドラッグ化はどこまで進むのか？

- 工業製品へと変貌していったパン 94
- パンの工業化を進めた輸入小麦粉 96
- パン屋なのか、洋菓子屋なのか？ 98
- 原材料表示の文字数がチェックポイント 102
- 「食の工業化」の3つの問題点 105
- 砂糖と油で味覚を満足させているだけ 109
- 仕組まれたスイーツのドラッグ化 112
- 脳の快楽中枢を砂糖で刺激する 115
- 白砂糖が危険である本当の理由 118
- 食用油は「工業製品」である 121
- 食べ物がドラッグになる3つの組み合わせ 124
- 「マイルドドラッグ」の大きな落とし穴 126

6つのポイントから栄養学の「常識」を破壊する

- 糖質制限はいかにナンセンスか 129
- 「ポテチ蕎麦」が当たり前になる時代 131
- 依存症は子供の頃に始まっている 133
- 「沖縄の短命化」の次にあるもの 137
- 増加する肥満、糖尿病、そして乳がん 139
- 肥満はいまや深刻な国際問題 142
- もはや課税するしか対策はない？ 144
- 国を挙げて依存症を増やしてきた日本 147
- 「おやつ」から「食事」へ広がるドラッグ化 152
- 体調が悪い原因は「たったひとつ」ではない 154
- 6つの原因が複合して病気が起こる 156
- 同じ栄養素でも体への作用はまったく違う 159

「風土」と「感覚」に根ざした新しい栄養学

- 工業製品を減らし、ご飯と味噌汁を増やす 161
 - 精製した食品の摂取を減らす 163
 - 穀類・イモ類の食物繊維で腸内環境を改善する 166
 - 脳を刺激する「砂糖・油・うま味調味料」に気をつける 168
 - 冷たい清涼飲料水・アイスクリームも要注意 171
 - 肉類の「添加物、抗生物質」には特に注意する 173
 - 「安全な食品」にこだわりすぎない 177
 - 「噛まないでも食べられる食品」をとりすぎない 179
 - 「のど越しのいい食べ物」も上手に利用した日本人 182
 - データよりも感覚のほうが大事 184
- 栄養素やカロリーに代わる基準はあるか 190
- イヌイットが「野菜不足」にならない理由 192

- 肉を食べるならば内臓も一緒に 194
- トウモロコシの食べ方で健康状態が変わる 197
- 未精製であることがいかに大事か 198
- 「子供の感覚」をいかに取り戻すか？ 201
- 「緑色の食べ物」はお腹を壊す？ 203
- 人は色の影響を驚くほど受けている 205
- においが強いのは危険な証拠 207
- 「食わず嫌い」なほうが本能には忠実 210
- 「5つの味覚」が教えてくれること 213
- 本能から「何を食べるか？」を判断する 216
- 「6つの基礎食品群」は「6つの母子いじめ」 219
- 「栄養バランス」から自由になろう 221

第 1 章

栄養学は
矛盾だらけ

栄養学の知識が「情報過食症」を生み出した

日本人の食生活をおかしくした一番の問題は、栄養教育にある。私はそう強く感じていません。

栄養教育は、明治時代に欧米から入ってきましたが、そこで問題にされたのは「何を食べるか」ということでした。

一方、それまでの食生活は、「何がとれるか」で決まっていました。

つまり、日本人が米を食べるのは米がとれるからであって、栄養バランスが優れているからでも、ビタミンやミネラルが豊富だからでもありません。本来、食べる理由はとてもシンプルでした。

フード（FOOD）はすなわち「風土」であり、食べることととれるものは一体

だったところに、栄養教育が入ってきたのです。

食生活が欧米化していったことが問題視されていますが、順序としては欧米化の前に栄養教育の問題があります。明治以降、栄養学的な知識が大きな力を持つようになったからです。

どんな栄養素が含まれているか？ カロリーが多いか少ないか？ 栄養教育によって、こうした知識を身につけることが健康につながると多くの人が信じるようになりました。

一見、正しいことのように思えるでしょう？ でも、ここに日本人の食生活をおかしくした大きな落とし穴があったのです。

詳しくはこれからお伝えしていきますが、こうした栄養教育が入ってくることで、なによりも**理屈で食事をする人**が増えていきました。その果てに蔓延するようになったのが、情報過食症です。

カロリーや栄養素に関する情報が広まっていくことで、いまや多くの人が情報過

食症に悩まされているというのが実情でしょう。

悩まなくていいことで悩み、かえって体を壊したり、病気になったり、そんな食生活を強いられるようになりました。

「食品」より「栄養素」を信じていませんか？

こうした栄養教育には、大きく分けて2つの柱があります。そのひとつが「**栄養素主義**」、もうひとつが「**欧米崇拜主義**」です。

この章では、前者の「**栄養素主義**」について見ていきましょう。

栄養素主義とは、簡単に言えば「**栄養素**を前提にして食生活を考えることが科学的である」という考え方です。

タンパク質を構成するアミノ酸は何種類あって、それぞれどんな働きをしている

か、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸で体への作用はどう違うのか、ビタミンやミネラルにどんな働きがあるか、こうした栄養学的な知識が重視され、健康を語るうえで欠かせないものになりました。

詳しく知らなくても、ほとんどの人がその影響を受けています。

たとえば、スーパーに行くといまでは「ビタミンC豊富」「コラーゲンたっぷり」「アミノ酸補給」「糖質オフ」……もう食品を売っているのか、栄養素を売っているのかわからないような状況でしょう。

その多くは実感と結びつかない観念的なものですが、でも、消費者はそうした表示のあるほうを買うわけです。

水を売っている会社の社長さんの話で、ペットボトルに「ノンアルコール・ノンカフェイン・ノンカロリー」と表示して販売したら、売り上げが3倍伸びたという笑えないエピソードがあります。

ノンアルコール・ノンカフェイン・ノンカロリー……それはそうでしょう、なに

しろ水ですから！

でも、日本人はそんな表示があると喜んで買います。

なぜだと思えますか？ 栄養教育が栄養素主義という常識をつくり、教育してきたからです。製造メーカー、スーパーの経営者は、そうやってつくられたものを利用し、利益を上げているにすぎません。

大本の価値観がなければ、利用することもできません。

その価値観が栄養教育であり、私たちの国はこの150年せっせと広めつづけ、食生活をゆがめてきたのです。

「栄養素バランス」なんてバカバカしい

そもそも「栄養素のバランスを考えましょう」と言いますが、そう言っている人

に聞いてみてください。

「あなたは生まれてこのかた、栄養素を考えて食事をしたことがありますか？」
年間に数日程度ならあるかもしれませんが、ほとんどやっていないでしょう。私自身、一度もありません。

いま振り返ってみると、栄養学科を専攻していた大学時代の実習で栄養素を計算した程度です。理由は簡単、あまりにもくだらないからです。

医師の土橋重隆氏との対談で、次のようなことをお話ししました。

幕内

私は、大学出た後に2年くらい研究室に残ったんです。そこでネズミの実験をしていたんですが、研究室に動物の好きな女の子がいたんです。ヒロコちゃんって言うんだけど、ネズミを入れておくカゴに「ヒロコ」って書いて、いつもかわいがって。

土橋

— どんな実験をしていたんですか？

幕内

この海藻を餌に入れたら、コレステロールが上がるとか下がるとか、ネズミから血液を取って調べていたんです。ただ不思議だったのが、そのかわいがっていたネズミだけデータがぐちゃぐちゃなんですよ。本当はコレステロールが上がるようなところでも、1匹だけ違うんです。

土橋

ああ、かわいがっているネズミがね(笑)。

幕内

採血の間違いが絶対ないとは言えないけれど、どう見ても違うんです。だとしたら、人間はどうなんだろうって。ネズミがこうだったなら、人間はなおさら……。もうそれで踏ん切りがついて、研究室を辞めたんです。

土橋

実験に感情が影響してしまうということですね。

幕内

ええ。こんなことだったら、エビデンスなんて何の意味があるんだろうって思っただけです。栄養素しか見ていなければ、研究員でいられると思いますよ。だけど、食品になると難しくなり、食生活になるともっと

難しくなる。人間相手の食生活だったらもつと、わけがわからなくなる。

(幕内秀夫・土橋重隆著『じぶん哲学』ハンカチーフ・ブックスより)

エビデンス(科学的根拠)に意味はあるのか？

私が言いたいのは、エビデンス(科学的根拠)の不毛さです。

個々の食材を扱うだけの「食品学」であればまだわかりませんが、栄養学は生身の人間を対象にしたものです。そこには、右のように心や意識も関わりますし、環境も関わってきます。

人の意識が介在することで、動物ですら影響が出てくるのです。植物でも、声をかけながら水をやると花の咲き方が違ってくるという話を聞いたことがあります。音楽をかけながら植物を栽培する人の話もよく耳にします。普通に考えたら、いく

らエビデンスを集めようが、それだけではとても対応できないとわかるでしょう。そもそも、私たちが生きていくうえで必要な栄養素の種類も量も、まだ本当にわかっていないわけではありません。

いや、ずいぶんわかってきた、栄養学も進歩してきたと思う人もいるかもしれませんが、それは明治、大正時代の栄養学、昭和30（1955）〜40（1965）年頃の栄養学と比較したらそう言えるというだけのこと。

実際、個々の栄養素の評価はほとんど変わっていきません。

たとえば、かつてはビタミンCやカルシウムが体を健康にする成分として話題になっていましたが、そのうちグルコサミン、カテキン、サポニンのような新しい成分が話題になり、最近ではDHAやEPAが注目されているようです。数年後にはまた違う何かが目されるでしょう。

栄養教育といっても、その繰り返しなのです。そしてそれは商品の宣伝に利用されるだけで、健康に貢献しているかはわかりません。

これだけたくさん成分が注目されては消えることでも明らかですが、私たちがわかってしている栄養素はほんの一部にすぎないのです。まだ決定的にわかっていない何かがあるかもしれません。

まず、そうした視点を持つこと、**栄養素の名前だけで食べ物について理解しよう**としないことが大事でしょう。

「理想の食事」なんて誰もわかってはいない

栄養素を健康や食事の指針にすると、必ず矛盾に陥ります。

木を見て森を見ず、群盲象をなでるとい言葉があるように、部分だけに焦点が当てられてしまうからです。

それは、要素還元主義という言葉に置き換えてもいいでしょう。

要素還元主義にも功罪があり、決して悪い面だけではありませんが、栄養学の場合、弊害の面が突出してしまったと感じます。

たとえば、「かっこいい人」がいたとしましょう。

ある人は目元を見てかっこいいと言い、ある人は鼻筋、ある人は肩幅、ある人は足の長さを見てかっこいいと言う、またある人は身長や体脂肪のデータをもとにかっこいいという。しかし、かっこよさを決めているものはそんな部分的なものではないでしょう。

食生活に関しても同様です。

まず何をもって「理想の食事」と言えるかも十分にわかっていないのに、この栄養素は体にこう働くと、細かい根拠ばかり挙げていっても、その食べ物全体が見えてくるわけではありません。

結局、その食べ物のほんの一部しか見ていないわけですから、別の部分を見ることで評価が変わることもしばしばあります。

たとえば、私が子供の頃は高タンパクであることが何よりも重視されていましたから、病気のお見舞いに卵がとても喜ばれました。高カロリー・高タンパクの食品が体を健康にすると考えられていたのです。

ところが、飽食・過食の時代になってくると、「卵はコレステロールが多いから注意しろ」と言われるようになりました。

それで卵の評価は急に落ちてしまいましたが、いまは「コレステロールはそこま
で問題がない」と言われ、「卵は1日好きなだけ食べても構わない」と、むしろ積
極的にすすめる人さえいます。

いったい何が正しいのか？ 真面目に議論したがる人もいますが、私はバカバカ
しさを感じてしまいます。