

総説

日本食の素晴らしさ

渡邊 敦光*

醤油の研究と技術

Vol.42, No.2, 2016

総 説

日本食の素晴らしさ

渡邊 敦光*

はじめに

醬(ひしお)のたぐいは縄文時代からあったらしいが、本格的に醬がつくられるようになったのは、中国からの「唐醬」(からびしお)や、朝鮮半島からの「高麗醬」(こまびしお)の製法が伝えられた大和朝廷の時代からです。この当時「醃酏」として知られているヨーグルトがありました。今は「醃酏味」という言葉だけが残っていますが本体は残っていません。日本人に合わなかったのか、風土のせいでも育たなかったか、仏教のせいかわかりませんが廃れてしまいました。一方日本食に欠かせない醤油や味噌のようなものは大宝律令に記載があり、古くから作られていました。日本の風土に合い、日本人の体に良いものだったからこそ、長い間廃れることなく脈々と続いてきたと考えられます。

日本食は素晴らしい

「御御付」と記載される「おみおつけ」は広辞苑によりますと味噌汁の丁寧な言い方で、「おつけ(御付)」→「みおつけ(御御付)」→「おみおつけ(御御付)」とどんどん「御」を重ねていったにちがいないと記載されています。御が2つ重なる単語はありますが、3つも重なる単語はこの字以外には広辞苑には表示されていません。それだけ味噌汁は昔から大切な存在だったと思います。

日本食の素晴らしさはフランシスコザビエルの書簡第90(1549年)に「日本人の貧しい食生活」という文章に、「この国では土地が肥えていないので、身体のためにぜいたくなものを食べようとしても、豊かな暮らしは出来ません。日本では飼っている家畜を殺したり食べたりせず、時々魚を食べ、少量ですが米と麦とをたべています。彼らが食べている野菜はたくさんあり、

少しですが幾種類かの果物もあります。この地の人びとは不思議なほど健康で、老人達がたくさんいます。たとえ満足でなくても自然のままに、わずかの食物で生きてゆけるものだと言うことが日本人の生活を見ていると良く分かります。私たちはこの地できわめて健康に暮らしています。」

又「フロイスの日本覚え書き¹⁾」によりますと「西洋では瘰癧(るいれき、咽喉部に出来るくりぐり)、結石、痛風は日常茶飯事であるが日本では希である。ヨーロッパ人の肉体は繊弱なので健康の回復はたいそう遅いが、日本人の肉体は頑健なので、重傷、骨折、潰瘍、および災疫からもわれら以上の見事さで常態に復帰するし速やかである。とあり食べ物としては食物の調味に味噌を用いる。これは米や腐敗した穀物を塩と混ぜたもの。塩を抜いて炊いた米を常食にする。牛は食べない。生の魚を好む」。このように宣教師の時代には日本人は強健だったことが記載されています。

L・ド・ボーヴォワール伯²⁾は1867年(慶応3年)世界一周の途中日本に35日滞在した時の見聞録で「馬に乗って旅し、別当(馬丁)はかもしかのように敏捷に走った。馬の好敵手となるこの筋骨たくましくも優雅な肢体の、忠実で疲れを知らぬ走者であった。四六時中われわれの速い走行を伴にした。われわれの別当のうち、一番先に着く者に一分を約束する。疲れを知らぬ屈強な男達は、競争を始めることに躊躇しなかった。「脚軽きアキレス」も日本の走者に比べれば一匹の亀に過ぎなかった。素晴らしい走り、体力を持っていた。」とあります。

更に明治時代にドイツから来日したベルツは明治時代の体力について日本人が強健であることを明治34(1901)年ドイツの学会で報告しています。「東京から

* 広島大学名誉教授

日光まで馬で14時間かかるが人力車ではわずか30分
 違いで14.5時間だった。この体力はいったいどこから
 来るのだろうとベルツは驚いて車夫にその食事を確認
 したところ、「玄米のおにぎりと梅干し、味噌大根の千
 切りと沢庵」という答えでした。聞けば平素の食事も、
 米・麦・粟・ジャガイモなどの典型的な低タンパク・
 低脂肪食。もちろん肉など食べない。彼からみれば相
 当の粗食だった。そこでベルツは、この車夫にドイツ
 の進んだ栄養学を適用すればきっとより一層の力が出
 るだろう、ついでながらその成果を比較検証してみたい
 と、次のような実験を試みました。いわゆる「ベル
 ツの実験」です³⁾。

22歳と25歳の車夫を2人雇い、1人に従来どおり
 のおにぎりの食事、他の1人に肉の食事を摂らせて、
 毎日80kgの荷物を積み、40kmの道のりを走らせた。
 肉料理を与えた車夫は疲労が次第に募って走れなくな
 り、3日で「どうか普通の食事に戻してほしい」と懇願
 してきた。そこで仕方なく元の食事に戻したところ、
 また走れるようになった。一方、おにぎりの方はその
 まま3週間も走り続けることができた。と記載して
 います。

エドワード・S・モース(1837~1925)も1877年(明
 治10年)から都合3度来日しており、次は彼の記録「日
 本その日その日」⁴⁾。「ホテルに所属する日本風の小舟

が我々の乗船に横づけにされ、これに乗客の数名が乗
 り移った。この舟というのは、細長い、不細工な代物
 で、褌だけを身につけた三人の日本人—小さな、背の
 低い人たちが、おそろしく強く、重いトランクその
 他の荷物を赤裸の背中にのせて、やすやすと小舟にお
 ろした—が、その側面から櫓をあやつるのであった。」

「七台の人力車を一列につらねて景気よく出立した。
 車夫の半数は裸体で、半数はペラペラした上衣を背中
 にひっかけてだけである。確かに寒い日であったが、
 彼等は湯気を出して走った。ときどき雨がやむと幌を
 おろさせる。車夫たちは長休みもしないで、三十哩(今
 でいうおよそ50km)を殆ど継続的に走った。」とあり
 ます。

以上のことはご飯と味噌汁だけでもスタミナが保た
 れることがこの文章から推察されます。明治24年頃
 の平均寿命は43才と考えられていますが、乳幼児の
 死亡が非常に多く、14才未満で死亡した人を除くと
 60才前後だったと言われ、結構長生きしていたよう
 です。

小麦侵略

国立がんセンターから出ているがん発生率の統計は
 1955年から始まっています。その経時的な変化を見
 ますと胃がんは日本では男女とも、多いのですが現在

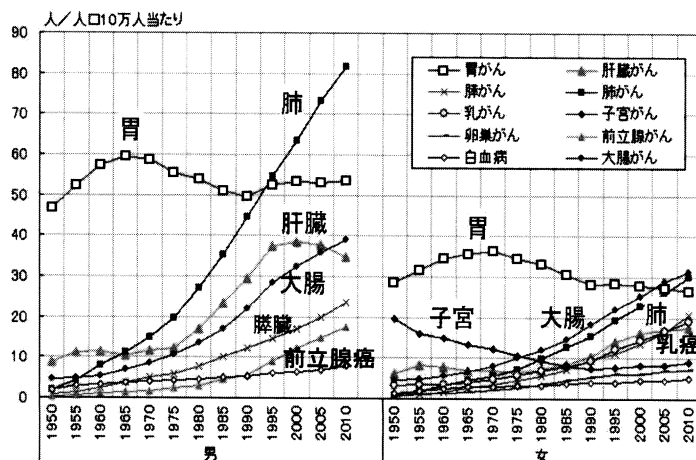


図1 日本人のがん発生率 国立ガンセンターより
 国立ガンセンター発表のがんの発生率。胃がんは減少し、子宮がんも減少の傾向。しかし
 肺がん、大腸がん膵臓がん(男女)並びに前立腺がん(男性)、乳がん(女性)は増加。

では次第に減少してきます。ウイルスが関与し、衛生観念が向上し、感染が少なくなることで、子宮がんも減少しています。反対に肺がん、大腸がん、膵臓がん、前立腺がん、女性では乳がんが1975年付近から増加しています。これは何を意味するか何時も不思議でした(図1)。

1978年にNHKで「食卓の影に星条旗」という番組が放映されました。(今ではNHKのアーカイブには入ってなく、門外不出になっていますが、)その後ディレクターの高嶋光雪が家の光から「アメリカ小麦戦略」を1979年に出版し、その当時から早く米飯にもどるべきだという警告を出している本を見つけました^{5,6)}。

それによりますと戦後日本の食糧事情が悪いときに、アメリカでは小麦が余り、その余剰小麦をどこかの国に売りつけることを始めました。1953～54年当時世界的に小麦は大豊作でした。価格は暴落し余剰農産物の倉庫代だけで1日2億円の経費がかかりました。その当時の小麦の在庫は3千万トンに上ったとそうです。一刻も早くさばかなければならない状況にありました。最初はアメリカ農産物の貧困層への援助、災害救済援助及び学校給食への無償贈与も可能と言う名の下に、子供達の飢えを凌ぐという慈善事業を行いました。しかしその後は金儲けのために小麦を供給しました。したたかなアメリカは子供の頃にパンを食べさせると大人になってもパンを食べてくれるという思惑の基に学校給食が始まりました。1954年にアメリカはPL480法案、これは農業貿易促進援助法と言いますが、本当は余剰農産物処理法案であくまでも小麦を売るための法案でした。食糧事情の悪かった日本は飛びつくくらいに欲しかった食料ですし、おまけにアメリカの農産物をドルでなく、その国の通貨で購入でき、代金は後払いで、受け入れた農産物を民間に売却した代金は経済復興に当てる事が出来たわけです。

紆余曲折をへて何回も協議のすえ、戦後の復興資金として小麦を援助し、その70～75%の販売代価を日本政府に還元するという方法がとられる事になり、見返り資金の一分は現地調達目的のほか、アメリカ農産物の宣伝、市場開拓費として自由に使われました。一説によりますと、ベトナム戦争にも使われていたようですので、知らない間に戦争に加担していたようで

す。これをもとに1956年から5年間で全国2万会場、200万人を動員した栄養改善運動(今考えますと栄養改善運動で日本人をいかに肥らせて、がんを作るかです)が始まりました。

その大なるものがキッチンカーの運行でした。各地の農村などを回り、ラウドスピーカーで料理講習会の開催を告げると続々と人々が集まり、料理の実演を見る。その料理は講習後に試食するという段取りでした。

このキッチンカーの資金の出所は現場のこれも余り大きな声で言えませんが当時のアメリカの策略で、栄養士や保健婦には知らされず、彼らはただ厚生省の栄養改善事業と信じて奔走したのです。

キッチンカーで使用された食材を挙げますと、小麦粉、脱脂粉乳、油、肉類の缶詰、ソーセージ、鯨肉、卵、乳製品など、調味料はソース、マヨネーズ、ケチャップ、ホワイトソース、ドレッシング、油脂類、香辛料、化学調味料などが使われ主婦達が羨望の眼差しを浴びました。実演された料理は洋食・中華の献立が多く、その中には必ず小麦と大豆を使うことがアメリカ側の出した条件でした。

こうして余剰農産物はどんどん日本人の胃袋に入っていきます。そこで日本政府は復興資金を手にする為、あらゆる方法で小麦のプロパガンダを開始します。今日の料理はこの頃から始まったようです。日本人のために小麦が良いと宣伝していました。マスコミも米が悪いと宣伝を繰り返しました。

その先棒を担いだ朝日の天声人語には3回も米が悪いことを掲載し、慶応大学医学部教授林嶽教授は「米を食べるとバカになる」という有名な妄言も、これに伴って出てきました。このことによって日本食はおろか日本の農業までもがいわれなき攻撃にさらされる事になりました。「よほど変わった子供でない限りは、パン食のほうが好きだという。叱りつけられて白米を食っている現状をみると、好きなパンで育ててやり、立派な子供にしてやりたいと誰しも願うに違いない。米食をすると頭脳が悪くなる。日本人は西洋人に比べると二割方アタマが悪い。ノーベル賞の受賞者が日本人に少ないのもそのためだ。日本は水田を全廃して総パン食をめざせ。」ととんでもないことを彼の著書「頭の良くなる本」(光文社1960)で述べています。ちなみ

にこの本はベストセラーになりました。厚生省のお役人も「米を食う人々の性格と麦を食う人々の性格は自ら異なるところがあって、前者の、在るから食うといった考え方に対し、後者は食うから在るのだといった考えをもっている。これは共にその食べ物から来る考え方であって、前者が諦観的、消極的なのに反し、後者の方が進歩的、積極的で、米を食う習慣は貧乏と一つの環をなして回転しているように思われる。東南アジアにすむ10億の米を作り、米を食う民族は等しくこの運命にさらされていると思う。これらの民族が、今後地球上で西欧の民族と肩を並べて繁栄していくためには、どうしても、この米とのきずなをどこかで断ち切らなければならない。」と元厚生省栄養課長大磯敏雄は述べています。

小麦侵略の結果は第2図に記載しました。例えば西欧的ながんとして大腸がんは1956年を0としますと時間経過を横軸にがんの増加を縦軸にしますと、20年後には2.6倍に、2005年の50年後には6.3倍に増加しています。同様に計算すると前立腺がんは18.2倍の増加を、乳がんは5.4倍になりました。これは食生活が急激に西欧型になりそれに付随してガンの発生が西欧

的になった結果です。これほど急激に食生活の変化があった国は日本以外ありません。その結果は食物とがんとの関係を如実に示していて、生体実験と考えざるを得ません。もっと酷いことを言う人は、これは日本改造(改悪)計画で、食生活を変えさせることにより優秀な日本の遺伝子を消し去ろうとしているという考えも存在します。日本をアメリカの植民地にせず食べ物で植民地化したという話をつい最近友人から聞き、納得と思いました。

アメリカでのがんの減少

日本では国を挙げて食生活の改善(悪)が行われている最中に、フォード大統領が、「こんなに医学にお金をかけて、医療がこれだけ進んでいるのに、どうして病気の人が減らないのだ！」と言い始めたのをきっかけに、被験者3000人を調査し、2年間かけて5000ページにわたる「レポート」を完成させました。その時の「国民栄養問題アメリカ上院特別委員会」の「委員長」が、当時、副大統領だった「マクガバン」で、彼の功績によって、「アメリカの栄養学が変わりました。その当時アメリカでは心臓病の死亡率が一位で、がんは二位で

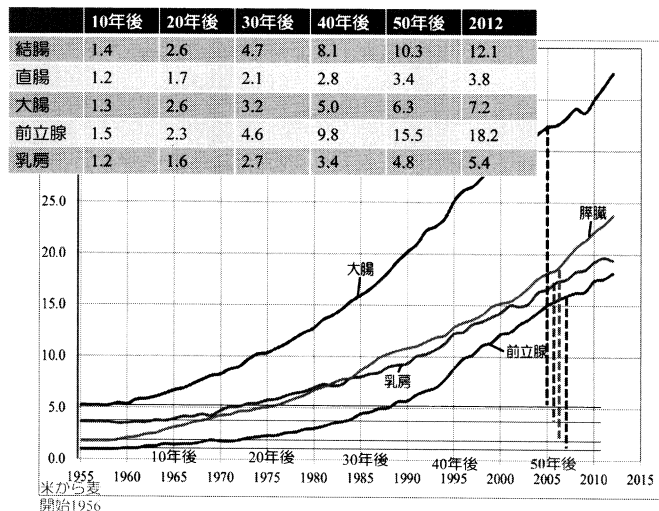


図2 日本人のがん増加率 国立ガンセンターの結果を改図

国立ガンセンターの男女のがん発生率。1956年に米から麦に変わり、その後のがんの発生率を示す。横軸に小麦侵略後の年数、縦軸にその増加率を示す。上部の表はそのまとめ。時間経過と共にこれらのがんが増加していることは明確である。結腸がんは2012年まで12.1倍、直腸がんは3.8倍、両方合わせた大腸がんは7.2倍、前立腺がんは18.2倍、乳がんは5.4倍増加している。国立ガンセンターの男女のがん発生率より改図

したが、心臓病だけでもアメリカの経済はパンクしかねないと言われる程医療費が増大して（1977年には1180億ドル（約25兆円））そんな財政的危機を何とか打開しようということで始められた訳です。マクガ

バンレポート1977に報告され生活習慣病の多発はアメリカのまちがった食生活が原因と考えられました⁷⁾。食事目標として食べ過ぎをしない、野菜、果物、全粒穀物による炭水化物摂取量を増やす、砂糖の摂取量を

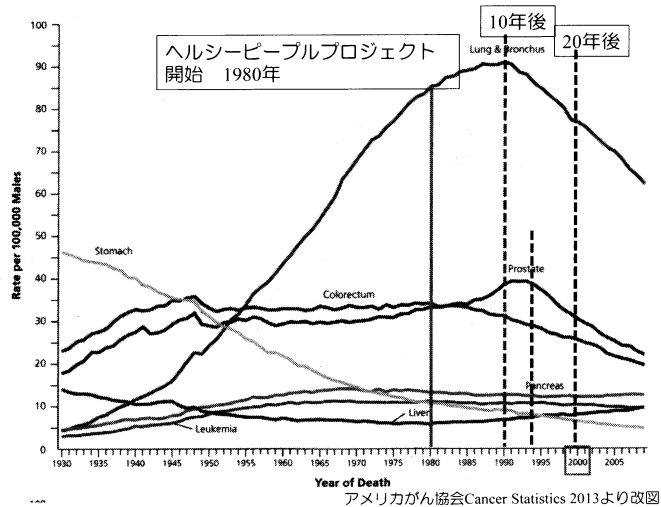


図3 アメリカの男性のがん死亡率の推移 アメリカがん協会より改図
 アメリカのヘルシービープルプロジェクトの結果のがんの発生率の経過。男性の場合、10年後には肺や気管支がん、大腸がんは減少している。前立腺がんは14年後に減少している。全体的に20年後には大部分のがんは減少している。アメリカがん協会 Cancer Statics 2013より改図

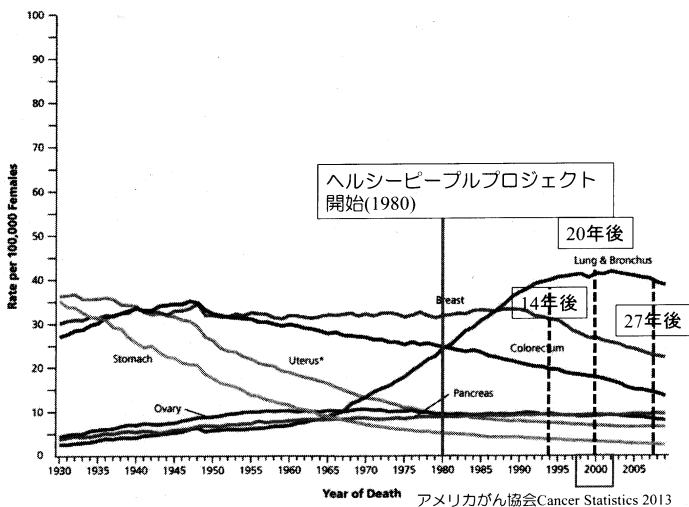


図4 アメリカの女性のがん発生率 アメリカがん協会からの改図
 女性の場合 10年後には大腸がんの減少、乳がんは14年後、20年後には大部分のがんが減少するが、肺がん等は男性と異なり27年後に減少し始めている。男性と女性で大分異なっている。アメリカがん協会 Cancer Statics 2013より改図

減らす、脂肪の摂取量を減らす、とくに動物脂肪を減らし、脂肪の少ない赤肉、魚肉におきかえる、コレステロールの摂取量を減らす、食塩の摂取量を減らすと。日本ではアメリカの策略でせつせと米から小麦に変わろうとしていたのに、一方彼らは1960年代の日本人の食事は摂取エネルギー中の脂肪の比率が低く炭水化物の比率が高く理想に近いのでこの食生活に戻るべきであるとしました。この考え方を受けて1980年にヘルシーピープルプロジェクト⁸⁾が開始され、ゴールは、「健康寿命の延伸と生活の質の向上」「健康格差の解消」でヘルスプロモーションと疾病予防を目的としています。主に喫煙の害、野菜の摂取並びに一日あたり10,000歩以上歩く事を提案しています。その結果アメリカ人の食生活に、牛肉、豚肉、羊の肉の消費量が減り、鶏、魚の消費量が増えています。がんはどうなったかについては、1998年には男性の死亡率は年に平均1.5パーセント減少し、女性も年に平均0.8パーセント減少しています。がん死亡率はピークとなった1991年から20%も減少しています(図3, 4, 前頁)。すなわち食生活を変えることによりがんも減少する(潜伏期はがんの種類で異なりますが、白血病は5年、甲状腺がんは10年、乳がんや肺がん約20年、胃がんや骨肉腫は30年と考えられています(原爆放射線の人体影響 文光堂1992)これだけ時間がかかるので、食生活の改革を、国を挙げて速やかに今行うべきであることを示しています。この結果は今食べていることが20年先の健康に寄与していることを考えるべきだと思います。

でもアメリカの最多の死因は、日本と違ってがんではなく、心血管疾患なのです。人口の3分の1以上が肥満、6~11歳の子どものうち2割近くが肥満という状況は、非常に深刻です。手軽なジャンク・フードが巷にあふれて、ポテトチップスが野菜だったと言う話を聞き唾然としています。

アメリカの小麦侵略が未だ続いている日本はがんが増え続け、一方皮肉なことにアメリカでは日本食にすることでがんが減少しています。20年先を見据えて官民力を合わせて食生活の改革を速やかに行うべきでしょう。今医療費が急増し、ジェネリック医薬品を使って医療費を減少させようとしています。多くの医薬品

の主成分は一緒ですが、副成分が異なるため、目先のことでなく長い時間かけて食生活の改革をやることにより医療費は減少すると考えます。

日本人の食生活の改善

玄米と味噌汁と運動で糖尿病を治療された渡邊昌先生は食生活を変えることで医療費を10兆円削減できると述べています⁹⁾。先生は福島事故の時に色々な物が足りなかったので宮沢賢治の「雨にもマケズ」のように「玄米と味噌汁」にすると完全食となり、栄養的にもそのほかの食品は必要ではないことを実証されました。今は一年中ハレの日の食事をするために肥満や生活習慣病が氾濫するとお考えのようです。

日本食でメタボを減少させること、もっと続ける事によりがんも減らすことが出来、あわせてがんの予防も出来るのではないかと考えています。食生活の改善は急務です。

更に胎生期の栄養状態が本態性高血圧の発症に深く関わることが明らかにされてきています¹⁰⁾。本邦の成績でも、3歳児の血圧は出生体重が小さいほど、また3歳時の体重が重いほど高かったようです。さらに、4626人を出生から20年間追跡した成績では、出生体重が小さいほど、また3歳から20歳までの身長増加率が小さいほど、それぞれ独立して20歳時の血圧上昇と血清コレステロール上昇に関連していました。

山城雄一郎¹¹⁾は離乳食時期の味の記憶が「食」の基本につながり、まず伝統のおふくろの味を大切に考えて、離乳食に米が良いと推奨しています。米は病気を起こしにくい穀物で、小麦は腸の病気を起こす可能性があります。おかゆは下痢の時には水分の吸収を助けて脱水を防ぐ可能性があります。赤ちゃんの消化吸収を考えると離乳食はお米です。食行動は離乳食の時から小学生の頃に体験した味が影響し、子供のころに栄養過多で肥満だと成人になり生活習慣病リスクが高くなります。赤ちゃんの時から和食を与えることが将来の健康に良いと考えています。生活習慣病の発症が若い成人にも増え、小児の肥満、高コレステロール血症も増加しています。これは、21世紀を担う子どもたちの将来の健康、とりわけ生活習慣病の予防的見地から憂慮すべき事態と言わざるをえません。

生活習慣病の予防策のひとつは、小児期から和食を中心とする和風食を積極的に復活導入することです。離乳期から学童期にかけての食事を通した味覚は、脳に刷りこまれ、その後の食行動に大きな影響を与えます。「おふくろの味」をなつかしむのは、まさに脳への味の刷りこみによる食行動です。そして日本人が中年以降になって、和風料理など脂肪含有量の少ない、比較的淡泊な味の料理を好むように食行動が変化するのは、小児期の味の記憶の影響と考えられます。このような食行動は、生活習慣病の予防ないし治療上、好ましいことです。しかし、離乳食のときから高脂肪の食生活になじみ、その後もハンバーグ、フライドチキン、そのほか洋風の高脂肪食を日常食としつつある現在の日本の子どもたちでは、これらの記憶が脳へ刷りこまれ、中年以降になっても欧米人と同様に、ひき続き高脂肪食を食べ続ける可能性があります。その場合には、生活習慣病の早期発症につながり、日本の長寿国としての地位は大きく揺らぐでありましょう。このことは健康問題にとどまらず、国民医療費の著しい上昇をも招く経済問題でもあります。以上の理由などから、味噌の離乳食、幼児食のときから、そして学校給食へも、和風食を導入することが重要です¹¹⁾。

このように若い時期から学校給食を改善すれば心と体を健全にできる生涯食育で国民皆健康になり医療費を減らし日本の財政を健全にして、日本を再生しようとする人がいます。長野の大塚貢はその当時学校は荒れて大変でしたが学校給食を和食中心として、飯と味噌汁を変えました。すなわち学校給食を完全米飯5日、野菜・魚中心、地産地消、毎食小魚を配ることを行いました。その結果、学力向上、不登校が極めて少なくなる、心が落ち着き、イジメがほとんどなくなり、地域の非行・犯罪が少なくなることを実践されました¹²⁾。

又同じ本に文京区の区会議員でプロレスラーの西村修氏は¹²⁾、昔は強くなるために肉を食べるべきと思っていましたが、そうではなく現実には風邪もひきやすい、怪我もしやすくて、さらに精神的にも毎日イライラするような、不安定な状況で、その結果がんになりました。西村修はがんを克服するために玄米から始め、ときには白米も麦も食べました。さらに季節の野菜を集中的に摂りながらほぼ玄米菜食に徹したところ、

見るみるうちに、肉と牛乳を摂っていたときよりも、筋肉の状態が良くなったと書いてあります。その結果一度たりとも風邪をひかなくなりました。その後、がんは一度も再発していませんし、転移することもなく、再度リングに復帰することに成功しましたとあります。

ご飯と味噌汁で復帰後はプロレスの戦法が変わりました。以前に比べて恐ろしくスタミナがついたので、独白の戦法を生み出した。おにぎりのみそ汁だけで体調を整えたので、全試合を何分間戦っても疲れないと書いてあります。この経験を生かして2020年に行われる東京オリンピックの強化にはこの方法を使うべきだと考えます。現在多くのスポーツ選手は怪我で悩んでいますが、ご飯とみそ汁にすることにより怪我から解放されるかもしれません。

この考え方は日本だけで無く、旧約聖書のダニエル書(新共同訳聖書)には同じように菜食が良いと述べてあります。そこを転載しますと、次のように書かれています。

『ダニエルは宮廷の肉類と酒で自分を汚すまいと決心し、自分を汚すようなことはさせないでほしいと侍従長に願い出た。神の御計らいによって、侍従長はダニエルに好意を示し、親切にした。侍従長はダニエルに言った。

「わたしは王様が恐ろしい。王様御自身がお前たちの食べ物と飲み物をお定めになったのだから。同じ年頃の少年たちに比べてお前たちの顔色が悪くなったら、お前たちのためにわたしの首が危うくなるではないか。」

ダニエルは、侍従長が自分たち四人の世話係に定めた人に言った。

「どうかわたしたちを十日間試してください。その間、食べる物は野菜だけ、飲む物は水だけにさせてください。その後、わたしたちの顔色と、宮廷の肉類をいただいた少年の顔色をよくお比べになり、その上でお考えどおりにしてください。」

世話係はこの願いを聞き入れ、十日間彼らを試した。十日たってみると、彼らの顔色と健康は宮廷の食べ物を受けているどの少年よりも良かった。それ以来、世話係は彼らに支給される肉類と酒を除いて、野菜だけ与えることにした。(8-16節)』とあり人間が創造され

た時、まだ罪に陥る前に、神が人に与えられた理想的な食物が、「(自然のままの)穀類」と「果物」と「堅果類」(ナッツ類)と「野菜」であることを聖書から学んでいた(旧約聖書、創世記1章29節参照)ので、肉を食べるより野菜を食べたほうが体に良いと書いてあります。旧約聖書にこのようなことが書いてあるのは驚きです。

結論として妊娠する可能性のある女性は食生活を気にし、受精したら胎児に気遣いし、生まれてからは粗食を中心に食生活をすべだと考えています。江戸時代の観相の達人水野南北は「食は命」と述べています。「人間の運はその人の食生活の中に在り、食はその人の運命を左右する、人の運命は全く飲食一つである。食を制する者は人生も制す 食は命なり・食は運命なり」と述べています。観相の達人でなくても不健康に肥満しているとこの人は近い将来病気になるのではと誰しも考えるのではないかと思います。

グルテンの害

一方アメリカではウィリアム・デイビスにより「小麦は食べるな!」¹³⁾とか、デイビット・パールマタの「いつものパンがあなたを殺す」¹⁴⁾とか日本では永山久夫の「長生きしたけりや、今すぐに朝のパンをやめなさい。」¹⁵⁾とかの本が出ています。ミスユニバースの栄養指導を行ったエリカ・アンギャルも「グルテンフリーダイエット」¹⁶⁾の中でアメリカの小麦の中に沢山のグルテンが入っているのがそれが諸悪の根源だと述べています。グルテンは小腸で吸収されますが、大腸でも吸収されます。腸内細菌が吐き出した毒素と糊みみたいな性質のグルテンは密着し、毒ごと吸収され、脳に炎症を起こす原因になるそうです。様々な神経伝達物質の働きを妨害してしまい、俊敏な反応が出来なくなり、動作がバカに近づきますので運動選手は小麦を食べてはいけないと仙石紘二は述べています。洋食は腸内で毒素を出す悪玉菌を増やします。又グルテンが脳でモルヒネに似たペプチドを発生させる事があり、感情の高ぶり、食欲の亢進をもたらすのでタバコのような禁断症状が出て気がついたら又食べていたとなぜかやめられない状態になるため、日本選手からグルテンフリーの食から始めてもらいたいと仙石は述べています¹⁷⁾。更にグルテンアレルギーが腸の内膜に起こりセ

リアック病やクローン病、潰瘍性大腸炎を生じます。もっと悪いことに認知症はパン、うどん、麺、パスタ、スパゲッティ、ピザなどのグルテンを含む食品が原因となり、このような物を食べないようにした方が良く、糖尿病も小麦で起こる事も述べています。腸内善玉菌を増やすためには水溶性食物繊維を十分に摂り腸内フローラを安定させる必要があります。そのために小麦を食べず、悪玉菌を増やさないために洋食を食べず、和食を食べる必要があると考えられます。

アメリカによる小麦侵略は成功しました。アメリカが日本人の食生活を変えようとしたのは事実です。その結果日本市場を獲得したのも事実ですが、これは両国で納得の上で契約したわけですから、戦後の食生活がおかしくなった責任は日本にあります。食料事情の悪い時期に小麦を輸入し、日本人の飢えを凌いだのでその当時はそれで良かったわけですがけれども、今になってみると西歐的な食生活は日本人の健康に全く寄与していないどころか諸悪の根源です。何時までもアメリカの思うつぼで良いのかと考えます。和食は世界遺産に選定されました。和食の良さは世界で認められました。それなのに日本人は未だ西歐食が主流です。日本人の健康を取り戻すために、速やかに食事の改善すべき時期に来ていると思います。

お味噌の効能

そこで話を改めて日本食の中心的存在に位置する味噌について少し述べてみます。

医学的な見地から江戸時代に出版された本朝食鑑(1688)¹⁸⁾には味噌の素晴らしさが述べられています。『味噌は古くより貴人も庶民も士農工商とも、朝晩のお膳につけて御飯の副食とするが、昔誰が造り始めたものか知らない。然し一日も欠くことのできぬものである。大豆は美味で食せば身中が温まり、気分をしずめ、心をゆったりとさせ、血行をよくし、酒毒を散ずるものである。味噌は大豆と麴とで作るので、麴の美味と温まる性質とを加えて、味噌を食すれば便通をよくするし、元気が出るし、血を作り血のめぐりをよくするものである。塩と一緒にし、五臓に入って血のめぐりをよくし悪血をおさめ、体を丈夫にし、体毒を消し、血圧を低くし、体をつやつやさせ、痛みをとめ、

吹出物などがでるのを防ぐ、またよく食欲をそらせる。こうゆう訳で味噌は、大豆、麴、塩鹹が調和して、熱ができれば味噌を食うことにより熱をさまし、寒けがすれば味噌を食べれば寒けを暖め、気性のきついものはやわらげ、気の弱いものはさかんにし、性急なものはゆるやかにし、しまりが無いものはしまりのあるようにし、ぼうっとしているものも止めさせ、凝りなどをほぐす。このように味噌には何にでもよく効き、食物のおかずとなって体の滋養となるわけである。或いはまた、いたみ、はれもの、ふきでもの、けが等には、味噌を局部に塗り、もぐさのお灸がわりにすれば、よく散らし、よく温め、治すことができる。そのみでなく、兵糧とするには、常に貯えて年を経るも貯蔵できてくさらず、もし部屋に火事があれば、窓や戸に塗って密封して火を消すところの泥土がなければ、味噌を塗って泥土の代わりとすることができる、そういうわけであるから、人家は食用の他、万一の場合を虞って、味噌を貯蔵しなければならぬ。』と述べられています。最近やっとその効能が立証され始めています。

被爆者で味噌を食べて原爆症にならなかったという話は有名です¹⁹⁾。胃がん、大腸がん、乳がん、肝臓がんや早期の前立腺がん等の味噌によるがん抑制が疫学的に知られています。又実験的にも同じような効果が示されています(表1)^{20, 21)}。

しかしながら国立がんセンターのHPには「みそ汁をたくさん飲むと塩分を多く取るようになりますが、塩分の取りすぎは胃がんや高血圧などの他の生活習慣病

表1 人並びに動物での味噌の効能
味噌力(2012)

	人	動物	熟成度
放射線防御作用	あり	あり	6~24ヶ月
血圧を上げない	はい	はい	6ヶ月
脳卒中の抑制	はい	はい	6ヶ月
乳癌の抑制	あり	あり	
大腸癌の抑制	あり	あり	6ヶ月
肺癌の抑制	なし	あり	6ヶ月
肝癌の抑制	あり	あり	
胃癌の抑制	あり	あり	6ヶ月
早期前立腺癌の抑制	あり		

の危険因子だといわれています。(http://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/258.html)」と記載されています。このように味噌には塩分が多く含まれているという風評が広がっています。味噌汁一杯の塩分は1.2gでそれほど多くありません。味噌を悪者にすると話が早いからかもしれません。又醤油もその悪玉に上っています。正に冤(塩)罪ではないかと思われれます。塩分が多いと血圧の上昇や心臓血管系の障害が起こり、今度は塩分が少ないと心臓血管系の病変が増えます。又塩分が少ないとめまいやふらつき、食欲がなくなる、身体がだるい、脱力感を感じる、体内の水分が不足する、筋肉が痙攣する(上手く収縮出来ない、精神的に錯乱するや、睡眠が続き誰かに強く起こされないと目覚めないそうです。刑務所の食事は塩味が少ないのは、このような事によっていると考えられます。でも厚生労働省のHPの塩分の多い食品の中には味噌汁は入っていません。厚生労働省は味噌を悪者として考えていないのかもしれないね。疫学的に味噌汁を多く食べても血圧は上昇しないと報告があります。実験的にも食塩を食べさせると血圧が上がるラットがいますが、そのラットに味噌を与えても血圧は上がりませんでした。でも味噌に入っている食塩のみを与えますと血圧は上昇します。すなわち、味噌の食塩は血圧を上げないことを示しています(図5, 次頁)²²⁾。同じ結果は上原らに^{23, 24)}より追試されています。疫学的にも味噌を食べても血圧は上がらなかったという報告²⁵⁾があります。多分味噌のような発酵食品を多く取っているためだと考えられます。更にイソフラボンを多く取る女性には脳卒中や心筋梗塞が少なく、味噌でも弱いながらその効果があることがKokubora²⁶⁾は報告しています、脳卒中を起こすラットに味噌をあたえますと食塩単独ですと速やかに脳卒中で死亡しますが同じ食塩濃度を含む味噌を与えますと脳卒中が起こるまでの時間が延長しました²⁷⁾。最近私たちは味噌の中に4種類の血圧を抑制する物質と1種類の血糖を下げる物質を確認しました。この物質の大部分は発酵が進むにつれて増加し、そのうちの一部は4年熟成味噌では減少することが分かりました²⁸⁾。このような物質が発酵の間に出て味噌は血圧を上昇させないのではないかと考えています。外国の研究者は日本人が塩分を沢山摂るにもかかわらず、長

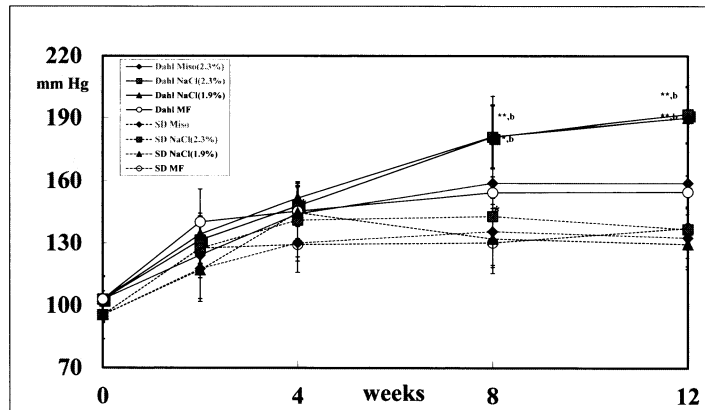


図5 雄ラットの収縮期血圧 Watanabe et al Hyp.Res., 29, 731-738 (2006)

Dahlラット(食塩感受性)並びにSDラット(食塩非感受性)の味噌投与による血圧の変動。非感受性のラットは食塩投与で血圧は上昇しないが、Dahlラットでは食塩群で血圧が上昇するが、同じ濃度の食塩量を含む味噌では血圧は上昇しない。

生きで、どうして血圧が高くないのと^{29, 30)}, Japanese paradoxとして、不思議がっていますが、多分味噌のような発酵食物を多く摂っているからだと考えます。

胃がんにつきましては元国立がんセンター平山³¹⁾, が、味噌汁と多く取ると胃がんの発生はむしろ少ないことを報告しています。実験的に私たちも同じ結果を得ました³²⁾。

味噌は熟成期間が長くなるとしょっぱさが消え美味しくなり、杜氏さんは塩角が取れると言いますが、味噌の放射線防御作用は麴の種類には関係なく熟成が進むと防御作用が増加します。2年ぐらいがピークとなり、5年味噌ではしょっぱさが戻り効果が減少します。そして10年味噌では効果は全く消失します。これはどの麴でも2年熟成した味噌に同じ効果がありますので、発酵・熟成が関与していると思われます。前述しました有効成分も熟成すると増加し、4年味噌では減少する物もある事から、発酵熟成で有効成分が出来るこれらの物質が色々な生理効果を示していると考えています。すなわち味噌が美味しいときには体にとっても良い時だと感じています。この発酵熟成で生理効果が強い場合、実験的には胃がん、人の大腸がん^{33)動物³⁴⁾}, 大腸がん前がん病変³⁵⁾でも報告されています。タバコの肺の扁平上皮がんについては沖縄の味噌を食べるとがんが増悪すると言う報告が³⁶⁾ありますが沖縄の味

噌は雑菌が生えて、そこから発癌物質が作られ、そのせいでがん化が進行すると考えられています。動物の場合タバコのがんについて報告はありませんが、肺腺がんは発酵初期に比べて6ヶ月味噌で効果は増大します³⁷⁾。乳がんについては一日に味噌汁を3杯飲む人に乳がんが40%減少したり³⁸⁾, 又ラットに与えても同様な結果が³⁹⁾, 更に発癌物質で誘発した乳がん味噌を与えることでガンを減少させる事⁴⁰⁾や、人の初期の前立腺がんを減少させること⁴¹⁾, しかし後期の前立腺がんには効果が無いことが報告されています。我々は味噌の中に25種の有効成分を見つけ、発酵熟成が進むと増加する事を見いだしています。どの物質がどのように関与して生理作用を行っているかは今後の研究課題です。だんだんと味噌が面白くなってきました。

尚、醤油にも放射線防御作用が認められますが、味噌に比べると効果が低いのは、諸味を絞り、絞るかすは捨てるため、この絞るかすにも有効成分が含まれていると考えたと説明がつきます(渡辺他未発表)。これはもったいない話で、絞るかすの有効利用を家畜の飼料だけでなく人に対しても利用すべきと考えています。

終わりに

このように日本食は記録に残った時から約1300年続いてきています。それなのにアメリカが日本人の胃

袋を米から小麦に変えました。今までパン、肉類、牛乳、脂料理、乳製品が「進んだ食生活」、「近代的食生活」と考えられてきました。しかしその食生活は「がんの源」であり、生活習慣病の原因だという事なのです。以前は「貧しい食生活・軽視されてきた」ご飯と味噌汁、漬物は、今は「健康に良い」事が判明しています。今食べている食事が『20年』後の健康を左右するため、国を挙げて(官民一体)小麦侵略を速やかに回避し、昔ながらの強健で、がんの少ない日本人に戻るためには、素晴らしい日本食、ソールフードである「ご飯と味噌汁」に戻るべきだと考えています。そうすれば医療費も減少するでしょう。今こそ和食の大切さを再認識すべきでしょう。

参考文献

- 1) E・ヨリッセン松田毅一訳：フロイスの日本覚え書、中公新書(1983)
- 2) L・ド・ボーヴォワール伯 綾部友次郎訳：ジャポン1867年、有隣堂(1984)
- 3) エルビン・フォン・ベルツ：中外医事新報, 516, 1247-1248 (1901)
- 4) エドワード・S・モース：日本その日その日(1917), 講談社学術文庫(2015)
- 5) 高嶋光雪：アメリカ小麦戦略, 家の光(1979)
- 6) 鈴木猛夫：アメリカ小麦戦略と日本人の食生活, 藤原書店(2003)
- 7) 『米国の食事改善目標』日本CI協会(1978)
- 8) 全米科学アカデミー食物、栄養とがんに関する特別委員会：『がん予防と食生活』厚生省公衆衛生局栄養課, 日本栄養食品協(1984)
- 9) 渡邊昌：「食」で医療費は10兆円減らせる, 日本政策研究センター(2015)
- 10) 福岡秀興：母子健康情報, 56, 14-17 (2007)
- 11) 山城雄一郎他：いただきます 幼児のごはん, 赤ちゃんママ社(1999)
- 12) 大塚貢他：給食で死ぬ, コスモ 21 (2012)
- 13) ウイリアム・デイビス：小麦は食べるな!, 日本文芸社(2013)
- 14) デイビット・パールマタ：いつものパンがあなたを殺す, 三笠書房(2015)
- 15) 永山久夫：長生きしたけりや, 今すぐに朝のパンをやめなさい, 池田書店(2013)
- 16) エリカ・アンギヤル：ゲルテンフリーダイエット, ポプラ社(2013)
- 17) 仙石紘二：自然食ニュース, 494, 16-18 (2015)
- 18) 丹嶽野必大千里父著 矢野正次訳：本朝食鑑, 東洋文庫(1976)
- 19) 秋月辰一郎：体質と食物, クリーエ出版(1980)
- 20) 渡邊敦光：味噌力, かんき出版(2012)
- 21) Watanabe H: *J Toxicol Pathol.*, 26, 91-103 (2013)
- 22) Watanabe H 他: *Hypertens Res.*, 29, 731-738 (2006)
- 23) DD Du 他: *Clin Exp Hypertens*, 36, 359-366 (2014)
- 24) Yoshinaga M 他: *Nutrition*, 28, 924-31 (2012)
- 25) Kanda A 他: *Acia Pac J Public Health*, 11, 77-81 (1999)
- 26) Kokubo Y 他: *Circulation*.116, 2553-2562 (2007)
- 27) 神谷研二他：中央味噌研究所研究報告, 33, 112-119 (2012)
- 28) 渡辺敦光他：第38日本高血圧学会(2015)
- 29) Alderman MH 他: *J Am Coll Nutr.*, 25, 256S-261S (2006)
- 30) Anderson CA 他: *J Am Diet Ass.*, 110, 736-745 (2010)
- 31) Hirayama T: *Nutr Cancer*, 3, 223-233 (1982)
- 32) Ohara M 他: *Oncol Rep.*, 9, 613-616 (2002)
- 33) Tajima K 他: *Jpn J Cancer Res.*, 76, 705-716 (1985)
- 34) Ohuchi Y 他: *Oncol Rep.*, 14, 1559-15564 (2005)
- 35) Ohara M 他: *Oncol Rep.*, 9, 69-73 (2002)
- 36) Wakai K 他: *Lung Cancer.*, 25, 147-159 (1999)
- 37) Shiraki K 他: *Hiroshima J Med Sci.*, 52, 9-13 (2003)
- 38) Yamamoto S 他: *J Natl Inst.*, 95, 9006 (2003)
- 39) Gotoh T 他: *Jpn J Cancer Res.*, 89, 137-142 (1998)
- 40) Gotoh T 他: *Jpn J Cancer*, 89, 487-495 (1998)
- 41) Kurihara N 他: *Cancer Epidemiol Biomaarer Prev.*, 16, 538-545 (2007)