

飽食時代の栄養について (62・11・21) 〈要旨〉

—— 美食のすすめ ——

佐川 一郎 (昭2理甲)

今日はこういう会で話をさせて頂くのを大変光栄に存じます。難しいことは知りませんので、ただ茶話の程度でお聞き流し願います。医者の話することは、およそ決まっています。何を食べないよにとか、何を食べたらよいか言うのだろうと思われそうですが、今日は少し変えまして、美食の奨めというふうなことで、お話ししたいと存じます。衣食住と申しますが、食が一番根本ではないかと思えます。生れてから死ぬまで人間にはいろんな欲望がありますが、食が一番順次、老化して参りまして、最後に残るのは食欲でございます。私は小児科の医者をしておりまして、その子供の生命が助かるかどうかという非常に危ない状態でありまして、食欲があれば、これは大丈夫というふうに申しております。食欲がなくなれば、終りでございます。

動物では餌を食らう、人間は食うと申します。私ら日本人は食べるために働くのか、働くために食うのかということがよくいわれます。同じ東洋人でも中国の人は、日本人は働くために食

べているが、われわれは食べるために働いていると申しております。さらに動物は、たゞ食らうのであって、味なんかほとんど考えていないかと思えます。人間と舌の構造が違います。魚の舌は主に骨からできている。鳥は軟骨のようなもので、禽獣の舌は自由に動きますけれど、ザラザラして、うろこのようなものでできている。人間のようになめらかな運動はできない。もちろん人間はしゃべりますから、なめらかに動くのですけれども、表面の構造から考えて味覚の発達に役立っていると思えます。食を大切にする国民といえ、中国とフランスでございますが、そういう国の文化とどれだけ関係があるか、人類学者からお教え頂きたいものです。

食を重視するのは、人間の特権でありまして、天寿を全うするまで、大切にして頂きたいと思えます。食欲を保つためには、どうしたらいいか、美食の第一の条件は、暴飲、暴食（飽食ともいいます）をしないことです。

これは余分なことも分りませんが、深酒をする人は、どうも早くこの世を去るように思えます。次に食事の時間を少し長くした方がよろしい。日本人は食事の時間が非常に短い。軍隊では、ことにそうです。今でも食事のとり方は軍隊式です。時間をかけて食べ、会話を交わす、この食卓で会話を楽しむということが一層食欲を進めることになります。これによって、食物の消化とか吸収とかが円滑に行われる。若い方でよく十二指腸潰瘍とか胃潰瘍とかございますけれども、潰瘍の原因というのは、いろいろありますが、ストレスによって消化管の潰瘍がおこりやすい。

昔は食卓で話をするなどということは、行儀が悪いと叱られたものです。

次に理想的な食事のパターンをご紹介します。食物を構成している栄養素として三つあります。蛋白質、脂肪、糖質です。まず、蛋白質には、動物性のものと植物性のものがあります。最近の子供をみますと、母親より背の高いことが多い。これにはいろいろ原因がありますが、食生活がよくなり、動物性の蛋白をたくさん、小さい時から摂ったためではないかと思えます。動物性の蛋白を豊富に摂りますと、身長が伸びてくるとともに、成熟が早くなってきて、性的な機能が促進されるという現象がおこります。こういう子供が将来、一〇年、二〇年先になると、どういふふうになっていくか興味があります。

山梨県の柗原で調査された成績がごさいます。あそこは長寿の村と呼ばれております。その原因については詳しい分析はなされていませんが、植物性蛋白を大量に摂っております。有名になっているのは、穀類さえ摂っておれば、人間は長く生きられるというふうには宣伝されていることです。果してそうなのか、立ち入った調査が必要のように思います。

先日新聞に瀬戸内さんの献立が出ておりました。ふだんは植物性蛋白を主に摂っているけれども、それだけでは小説を書く気力がなくなってくる。そういう場合には、動物性蛋白を摂っている、という事が書いてありました。動物性蛋白が成長と関係があるというもう一つのデータがごさいます。これはよく小児科の教科書に出ておりますが、生まれた時の体重が倍になる日数は

人間では、百八十日です。人乳の蛋白質量は、一・一%、それから馬では六〇日、二・〇%、牛は四七日、三・五%。兎は六日で倍になり、蛋白は一〇%です。早く成長するものの方が明らかに母乳の蛋白量が多い。牛乳と人乳とはカロリーは大体一〇〇ml当り六五キロカロリーとほぼ同じです。

余談ですけれども、皆様方お孫さんには、出来るだけ母乳でお育てになるようにお薦め願います。人乳と牛乳とは、蛋白質の量が違いますので薄めて飲ますることが多いのですが、人乳と牛乳とは蛋白質の質に基本的な相違があります。免疫体が全然違います。牛乳をのむと異種蛋白が入ることになります。それはともかくとして動物性蛋白というのは、成長を促進するとか、活力を与えるとかいう利点がございませう。しかし働きざかりの人では過剰になりやすい。パーティに出席になると分りますが、パーティの食事というのはほとんど蛋白質と脂肪でありまして、野菜がちよつと出ているだけで、ああいう食事を摂っておりますと、必要以上に蛋白質をとることになります。蛋白質というのは脂肪とか糖質とかと違ひまして、体に貯蔵できないのです。蛋白質は肝臓で処理されます。従つていつも高蛋白質を摂りますと、肝臓が疲れてくる。蛋白質が分解して、最後は尿から尿素として排泄されます。多量に蛋白質を摂っているときには、尿素として、排泄されずに尿酸としてたまつてしまふ。痛風を起してきます。

痛風の一つの発病因子としては、アルコールも関係しています。さらに動物性蛋白とともに脂

脂肪がまぎって一緒に入ってきます。これの典型的な例は、日本特有のしもふりの牛肉です。脂肪と蛋白質が折り重なっている。ああいうのは、年寄りには良くないと思います。どれだけ蛋白質が必要かと申しますと、およそ体重1kgについて1gぐらいが一日の適量かと存じます。

次に脂肪について申しますが、脂肪というのは、油のことで、独特の風味があります。ことに動物性の脂肪は食べ物を美味しくしてくれる。それから体の中に入りました脂肪は、いろんな臓器を固定するという大切な役目があります。胃とか腸とか固定する。胃下垂とか、腸下垂とか、やせた人によく見られる病気であります。それで最近の若い女の子を見ていますと、体重を減らそうと夢中になっています。脂肪を多量に摂ると体の中にたまり、肥ってきますが、少なすぎても非健康的です。脂肪にも蛋白質と同じように動物性脂肪と植物性脂肪と両方ございます。植物性の脂肪には、特殊な作用がございます。動物性の脂肪と違ってコレステロールの代謝に好影響があります。植物性の脂肪には不飽和の脂肪酸が含まれておりまして、脂肪代謝に有用な役目をなしております。植物性脂肪は液状をなしています。サラダ油とかゴマ油です。動物性脂肪は固体が多いのです。食事としては脂肪の半分は植物性脂肪でお摂りになる方がよろしい。さきの話の出ましたコレステロールは、重要な体の成分でありまして、いろんなホルモンとか、胆汁酸とかの大切な材料です。あまりコレステロールを悪者扱いにすることは行き過ぎです。

つぎに脂肪が多い時は、後で述べる糖質の摂り過ぎと相まって肥満になり、糖尿病をおこして

くることとなります。糖尿病には一型・二型と三型とがあります。老年期になって起こってくる糖尿病は二型です。肥満はまた心臓の動脈の硬化を招くといわれています。脂肪は妙な特性がございまして、心臓の血管に対しては硬化を起こしてくる。しかし頭の血管には、あまり影響がないといわれております。これはどういうわけかよくわかりませんが、脂肪の摂取が少ない地方では、脳卒中が多い。脂肪が多い所では、心筋梗塞が多いという事になっております。これは一つの研究課題だと思います。次に申しますのは、糖質でございます。

糖質はカロリーの供給源として大切です。消化、吸収が早いし、また脳の栄養、脳の新陳代謝は、専ら糖質で行われております。脂肪とか、蛋白質ではなく糖質のうちのブドウ糖が関与しております。先に人乳と牛乳について申しましたが、糖質の含量は人乳では七%、牛乳では四%です。人間のお乳の方が牛乳より甘い。乳の糖質は乳糖です。乳糖はブドウ糖とガラクトースから出来ている二糖類で、食べ物では牛乳とか人乳以外には存在しません。人乳の方が牛乳より乳糖が多いのは、頭の発達に関係しているのではないかと想像されます。人間の子供は出生後、頭が相当のスピードで発達してきます。このためには大量の糖分が必要です。子供が甘いものを好むというのは、脳神経の発達の自然の要求ではないかと考えております。しかし一方だんだん年とって参りますと、どうしても甘いものが欲しくなってくる。食事が片寄ってくる。蛋白質とか脂質の量が減ってきます。甘いものをひかえて栄養のバランスを取ることが大切かと思えます。

よく街で売っておりますジュースは一〇%の糖を含んだ砂糖水であります。

次にこの頃外国でやかましくいわれておりますのは、食物性繊維で、これは野菜に含まれています。パーティにご出席になった場合には、できるだけ野菜をめし上ることです。これはカロリーになりませんけれども、便通を整えるのに役立っています。大宅壮一という人は体重を減らすために、植物繊維ばかり食べて、結局栄養失調で亡くなったと聞いております。

また植物繊維は電解質を供給し、各種のビタミンを補充する食品です。また海藻類にも多くの植物性繊維が含まれております。ある特定の食品にかたよらずに、いろいろな食品をまぜて食べることが美食の基本であります。およそ一日に二五種類から三〇種類位めし上る。これが一つの目安であります。

電解質のうちで重要なのは、食塩です。一日に一〇g以下が望ましい。食堂でご飯に食塩とかがふりかけなんか、かけて食べてる人がありますけれど、健康上、よくないと思います。このから味というのは、人によって感じ方が違います。食べ物というのは一人、一人好みが変わるので、こういう食物の話をするのは、おこがましい。人に食べ方まで教えるのかとお叱りになる方もあります。確かにそうです。家庭によっても違ふし、個人によっても好き嫌いもあります。しかし元気に長寿を保つためにはルールがあります。薄味に慣れるということ、これは一つの大切な心得ではないかと思えます。エスキモーなんかは、食塩の摂取が少ないといわれています。日本人

は漬物を食べ醤油を使いますから食塩の量が多い。食塩と関係のあるのは、血圧ですが、血圧は食塩の摂取量と密接に結びついています。反対にカリウムはナトリウムと逆の関係にあります。カリウムの多いのは果物です。

またカルシウムは、牛乳の中に沢山含まれております。ジャコのようなごきかなはカルシウムが多い。カルシウムも血圧を下げるのに役立つとされています。次に割合等閑視されておりますのは、いろんなビタミン類であります。ビタミンで特に不足しやすいのはB1です。

B1が欠乏しますと脚気になるのですが、はっきりした症状が現われない。ただなんとなくしに手足がしびれるという人が時々あります。こういうのは恐らくB1の欠乏ではないかと思えます。皆さんでカプセルとか錠剤とか常用しておられる方があると思いますが、強壯剤とかビタミン類は、薬剤としてでなしに食品から、お摂りになることが好ましいと思えます。先に申しましたように三〇種類前後の食べ物を摂っておりますと、必要なビタミンが自然に供給されます。いわゆる健康食品には唾液物が多いので敬遠した方がよろしい。

以上述べましたことをまとめてみますと、一日の必要な熱量は成人では二、五〇〇キロカロリーとしますと蛋白九〇g、脂肪が五〇g、糖質が四〇〇gとなります。これは一番働き盛りの方の必要量です。お年の召した方は、食べ物としてはできるだけ、蛋白質をへらさないように一日七〇gぐらいにしてほしいものです。ことに卵とか牛乳のように良質の動物性の蛋白質を毎日食

べるように、これは血管の硬化を防ぐために大切なものです。年寄りの人はまた、脂肪が少ない、壮年の人は逆に蛋白質と脂肪が多すぎる。

食事を楽しむ、この楽しみを永続きさせるためには、条件があります。動物と違って人間は食事をコントロールする能力を持っています。そのため却っていろいろな病気を起こしてくる。充分に食事に時間をかけて、会話を楽しみながら質のよい食品を種類多く、少し控え目に友人と食卓を囲む、まさに人生の至福と申せましょう。

ご清聴下さいましてありがとうございます。

附記 (質問に答えて)

アルカリ性食品とか酸性食品とか一部でいわれていますが、極端なことをしない限り、血液のPHはそう簡単に動くものでなく、腎の機能さえ健全であれば、特に留意する必要はありません。

(元京大結研教授・元金沢大学教授)