

ビデオ「大地・食べもの・からだ」を見る方に(97年11月箱根)

原案作成・監修者

善本知孝

はじめに

食べることは息をすることと同じで、動物には不可欠です。息をすることなど忘れてるのが普通です。お腹が減れば動物は慣れたものを食べます。ごく自然な生命活動です。

人間ではそんな自然な生命活動ができていない、見なおす必要があると、私だけでなく、多くの人が、この頃思い初めています。

わけは人により違います。最初は食べものに農薬が残っていないかという不安が理由だったでしょうが、添加物や化学薬品が沢山使われてだしたことの不安も人によりあります。グルメ嗜好が人の判断を狂わせていられないか、輸入の食材が大変に増え、こんなに食べて大丈夫か、そんな不安を感じる人も出てきました。MOAの方は食も自然の摂理に反したものであってはいけないうし、昨今の食には摂理に反したものが多うと考えていることでしょう。

食についてこんな変化が起きたのは高々数十年、長くみても100年です。人間が文化的な活動を初めてから1万年はたっていますから、変化はごく短期間の出来事です。

ビデオで訴えたいのは、こんな全てを含めて日本人の食全体の問題です。食の見直し、食とはなんだったのか、という「問い」です。

リジン不足ネズミの話がビデオの冒頭に出てきますが、この話が先に出てくるのは、食の根本への問いの姿勢を表わしています。現状は、人が食について脳の使い方を誤っている、と思うからです。関連する資料ははテキストの「V 脳と食」にまとめておきました。

1 人は身体を食べものに合わせられる

このビデオの基本的な考え方はテキストの「I 身土不二」にあります。岡田師の御教えにこうあります。「食物はその土地に生まれた人間に適すべく生産されている。」俗な言い方では人は身近なものを食べてきたし、それが本来の姿だということでしょう。何故そうなのか。

わけは、食については、人も動物も同じだからです。動物は動ける範囲で食材を選択し、それに身体を合わせています。そう出来たものが生き残れます。人間も同じ筈です。食べものに身体を合わせている筈です。

例はビデオにでています。草食のオタマジヤクシに肉を食べさせると腸が短くなる、という話です。これは短期間の出来事ですから、肉食の西洋人の腸は草食の日本人の腸より短いという有名な話の実証例としては適切ではありませんが、面白い研究です。

テキストには書いておきましたが、まだ例はあります。

牛乳を栄養にするには人は腸内に酵素をだす必要があります。哺乳類の赤んぼは皆この酵素を出します。しかし乳離れすると、酵素をださなくなります。人も草食が中心の人種は哺乳類と同じです。でも寒い地方で肉中心の食事をしてきた人種は大人も酵素をだします。つまり食べものを栄養にする必要のせいで体を変えられたから、酵素をだし続けられたのです。

もう一つのいい例は腸内にすんでいる細菌の話です。パプアニューギニアの高地人で大変タンパク質の少ない食事を続けている人種があります。彼らの腸を調べたところ、腸に住んでいる菌の中に他の人種と大変違った菌がいて、その細菌はアンモニアから、これはお尻から出たり、いわば人間の不要物ですが、そのアンモニアからタンパク質を作るのです。つまり同じものを食べ続けていると、人間の腸には機能の大変な変化が起きてくるのです。

こんな例は南アメリカのバンツ族のカルシウム不足克服の話もありますが、もうやめます。

食生活ガイドブックにある岡田師の論文に「食物の栄養素五分、消化機能の変化活力五分の割合であります、それは消化機能の方が主体なのであります。何となれば消化機能さえ完全であれば粗食と雖も栄養に変化させますが、一」とあります。ガイドブックの説明では消化液の分泌だけに注目していますが、私は違った見解です。

「変化活力」というところが大事で、これは消化液の分泌だけをいうのではなく、食の内容への対応能力も岡田師は考えておられる、と私は思います。このことは「神示の健康」にも「消化機能の活動が重要」とう言葉としてあります。生物にはそういった適応力があるとのお考えは農業についての論文にもこんな文があるのを私はみつけました。

「土を生かし、土の力を強盛にする為には、連作するほどその野菜に対して土はそ

の野菜を育むべき適応性が醸成されるからである。」

人は腸に飼っている細菌の種類を変えてまでして、自分の健康を保持できる、これは驚異です。でもこのことは、あくまで身近な、つまり似た食べ物をいつも食べ続けた結果、生まれるものです。毎日がお祭りのように、世界中の食べ物をとっている今の日本人には不可能です。

このことを理解すると、ビデオで長寿村の例として、桐原村と大宣味村がでてくる意味がわかります。両者では食事内容は全く違います。それでも長寿なのは、この身近なものを食べているからだ、と考えたらどうでしょう。一層の興味をもってビデオを見ていただけましょう。

岡田師の論文にあります。「黄色人が米を食い、白色人が麦を食うのもそれであり、日本が島国である事は魚食を多くせよという事で、大陸人は肉食である事もそれでいいのである。」

身土不二という言葉は使っておられませんが、教組のお考えは似ています。

2 お米は主食に都合がいい

次は米のところですが、これは今述べた原則がわかれば改めて説明の要はないのですが、少し注意して欲しい事柄に触れます。

米は日本の大地の申し子ですから、日本人が米を食うのは当たり前です。今でも米を食わない日本人はいないでしょう。問題は量です。

統計が残っている範囲でも、江戸時代からずっと米を年1石（一日380グラム）ぐらい日本人は食べてきました。ところで、農水省の統計だと、昭和40年には総エネルギー2459カロリーの内、1050カロリーを米でとっています。ところが昭和62年には2620カロリーのうち700カロリーしか米でとっていません。

ここで言いたいのは、米を食べないことが身土不二の原則から悪いということもあります。でももっと大きな問題は、米が減った分を何で補っているか、にあると思います。この統計でみると、増えたのは畜産物と油です。普通の人なら予想するのは、増えたパン食の原料である小麦ですが、そうではないのです。私たちの主食は米が700カロリー、それに油プラス肉の700カロリーです。

ここに問題が生まれたと私は思います。

米は欠陥のある食べ物ですが、それを沢山とると、割りと単純な工夫で健康な生活ができました。ビデオの越後屋の食事がよい例です。

ところが、油と肉はなかなか適量が決めにくい、そして「過ぎたるは及ばざるが如し」の代表例のような食材であるのが、このごろ分かってきました。肉の代表的な成分であるタンパク質が、かつては一日90グラムいると栄養学者は言っていたのですが、今は50グラム以下でよいとの主張さえある程で、摂取適量が決めにくいのです。この辺の話はテキストの「Ⅲ 米」に詳しく説明しました。もう一つ、「食べ方」ビデオを作ったら中心の話題でしょう。

沢山食べたっていいではないか、と思うかもしれませんが、過剰なタンパク質はカルシウム欠乏などさまざまな害を生むとの主張も多いのです。肉食人種の多いアメリカで、そんな主張が目立ってされています。前に述べた、身近にあるものを食べてそれに身体を合わせる、身土不二の原則を思うと、草食の日本人は過去、遥かに低タンパク質で過ごしてきた筈です。今80グラム以上とっていますが、もっと少ない肉食の方が体にいいはずです。

そこで、こんな思いがします。私たちは米を食べないことから、身体は戸惑う程多量な肉を食べて、混沌状態になった、と。

岡田師は「栄養分が多過ぎる結果、体内の栄養生産機能の活動が鈍化するから、体力は衰え早く老衰するのである」という言葉で、多過ぎる肉食の害を説いておられます。

ご飯の都合よさが副食の選択の容易さにあるのは越後屋の例であげました。別の例は、胃で消化しきれなかったご飯が、腸内で細菌の餌になる、ビデオの話です。餌となった結果出来るものが酪酸など、割りと身体にいいものなのです。肉の食べ過ぎでは有害なアミンなどができます。

3 食べものの輸入は思わぬことを起こす

大地と食べものの関係は別に吉田先生のお話があるので省略しますが、お米に欠けがちな養分を野菜がよく補っています。また、野菜には人の免疫力を増強するものが、何種も見つかっています。少しの例はテキスト「Ⅳ 野菜」に書きましたが、これは近年研究が進展している「食品の生体調整機能」のごく一部です。実際はもう一つのビデオができるほど広い世界です。

自然農法が健康によい食べものや自然の摂理にあっていて環境破壊の少ない農法であることは、前のビデオ「土の世界から」で詳しく紹介しました。特に土の微生物の

力は見事に映像化されていて、色々な映画祭で賞をいただいた要因になっています。また最近出版された「農業新書」には、今の農業状況と自然農法の役割が明確に解りやすく書いてあります。

さて自然農法が少しづつ広まっているとはいえ、現状は食べものの輸入が際だっています。野菜さえ近ごろ輸入が目立ちます。ビデオで外国の旗が食卓に林立する場面です。この映像はビデオでは余り時間をとれませんでした。テキストの後書きには可成り論じました。実はこれも、更にもう一つのビデオになるほど大変な問題を胎んでいます。

今問題になるほど大きいのは大豆とトウモロコシの輸入でしょう。これらは家畜の餌になっていますが、本来人間が食べられるものを家畜が食べる、その家畜を人間が食べる。このことで、カロリーだけで考えると、大変な浪費が生れます。4倍はムダになる、いや、研究者によっては10倍以上の損をしているといいます。先日美術館で講演したレスター・ブラウンの言葉はビデオのエピローグにでます。肉食は世界的な飢餓の趨勢に対して非協力的です。

さて、損した分は家畜の糞になったり、食肉以外のものになります。とりわけ糞は公害を生みます。豚一頭の糞は人一〇人に匹敵するそうです。人の住む近くで家畜を飼うのは段々困難になっていますから、山国の日本では山の上の方で飼うことになります。これは勿論下水処理などされませんから、地下水にしみ込む筈です。環境に良い筈はありません。山の奥に一万頭の豚を飼うのは下水道のない一〇万都市を作ることになると思うとぞっとします。ビデオにあるように、自然を見失った日本は「水清き故郷」ではなくり初めています。

米を食べないで、輸入された餌で育った家畜の肉を食べている、今の日本では、肉食は公害に加担していると言われても仕方がない状況です。

岡田師は「人間を養うに足るだけの食物を生産すべく造物主が造られたのが土である」と教えておられます。又、前に引用したように「食物はその土地に生れた人間に適すべく生産されている」とのお考えも述べておられます。この二つからの判断では、外国の作物を食べることは好まれないと考えます。勿論、「病貧争絶無の世界」というより上位の考え方をお持ちですから、輸入農産物は駄目と断言されるとは思いませんが。

水も食物輸入と関係しています。水の問題はビデオでは十分に触れていません。現

実の水の詳しい話はテキスト「Ⅱ 水」を読んで頂きたいのですが、少しいいます。まず、コメを食べないと水田が消えます。水田は急峻な日本の地形で、水の一時的貯水場所だったから、特に山間地の棚田などが消えるのは環境の悪化を生むこととなります。

外国の農産物を食べることは外国の水を飲んでいないか、という不安もあります。ビデオにもある通り、作物は殆ど水でできています。作物は水を吸って育つとき、水に解けているミネラルなどを選択するから、輸入農産物はイコール外国の水というわけではありませんが、そういった不安をどうして我々日本人は持たないのでしょうか。東南アジアへ行くと、注意していても腹をこわしてしまう経験は皆さんおもちでしょうに。

食物の輸入が思わぬ問題を生むことはこれでお分りいただけたでしょう。経済優先、便利さの追求が生んだ悲喜劇です。それも米を食わないことから生れたのは、このビデオを見られた方には理解できましょう。先進国は穀物に自給率向上に努めています。

蛇足ですが、米が日本人の文化や美意識にとって特別な意味があることも、テキスト「Ⅲ 米」の「日本の象徴」で理解していただきたいものです。米が日本人の原点であるのを確認したいものです。

ビデオのポイントを説明するのが、今日の話の目的でしたが、時間の都合でビデオにもりこめなかった話の説明も入ってきて、すみませんでした。

まとめ

このビデオは、「身土不二」という課題をもって三年間かけて本を読み、考えた、答えです。「大地、食べもの、からだ」という題ですが、「日本人の食をめぐる32章」という副題をつけたいほどです。32はテキストの章の数です。

日本人と冠をつけたいのは、問題が日本独特の次の事柄に深く関わっているからです。

- 1) 食糧の輸入が他国と比べ極めて多いこと
- 2) 食の内容が敗戦を契機に急速に変わったこと
- 3) 経済優先の市場原理が食材にも適用され、それを簡単に受け入れたこと
- 4) 便利さが伝統的な過去の習慣をたやすく忘れさせたこと

何故、こうなったか、これは日本人の民族性を研究する対象になるでしょうが、今

はそれより「この変化がよかったか、失敗か」の判断が大事です。良かったのなら、日本は「食生活の先進国」でしょう。悪かったら、かつての「公害先進国」と似た「食害先進国」と呼ばれることになり、公害と似た事態が発生することになります。私は後者をとります。

「食については、人も動物の一員に過ぎない。一方、人間が地球上を支配しているのは、脳が大変発達したためである。しかし長所の近くに短所があるのは普遍的な真理である。脳は使い方を誤ってはならない。」

▪