

ビデオ「大地・食べもの・からだ」を見る方に（修善寺講演）

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きたことによる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。

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。

リジンというタンパク質をつくるアミノ酸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。

訴えたいことはビデオを見て、感じていただきたいのですが、見る前に話として理解に役立つことを述べます。

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「身土不二」という考えかたにあります。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。

動物の例はビデオにでています。草食のオタマジャ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。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があります。穀類野菜を消化するためと長い腸は説明されています。この実証例としては適切ではありませんが、オタマジャクシの腸は面白い研究です。

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。でも寒い地方で牧畜を主とし、肉中心の食事をしてきた人種は大人も酵素をだします。つまり人は食べものを栄養にする必要のため、体の働きを変えられたから、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います。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。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。どう栄養学者が考えてもカルシウム不足の食事を続けているのに、7人も8人も子供を生んだ女性が骨粗しょう症にもかからず、晩年を送っています。勿論科学は説明できません。

以上、腸の長さ以降の例はこんなことを示しています。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らしいということです。

「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」という賢者の言葉を私は知っています。生物にはそういった適応力があるようなのです。これは科学で証明されてはいませんが、味わうに値します。

人は腸に飼っている細菌の種類を変えてまでして、自分の健康を保持する、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、山梨県・桐原(ユヅリハラ)村と沖縄県・大宜味村(オキギミツ)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、両者とも身近なものを食べて、食生活を一定にしているからだ、と考えたらどうでしょう。

2 お米は主食に都合がいい

次は米の話です。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。農水省の統計だと、昭和40年まではそうだったのが、昭和62年には200グラムしかとっていません。

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、何でカロリーを補っているか、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、パン食の原料である小麦の増加ですが、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。

米を沢山摂ると、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ましたが、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。タンパク質をたくさん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。

ご飯の都合よさの別の例は、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。細菌が餌とし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。

大地と食べものの関係はビデオでの吉田先生のお話が詳しいので省略しますが、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など、何種もの健康促進機能が見つかっています。これは近年研究が進展している「食品の生体調整機能」の成果です。このことでもう一つビデオを作るのを考えています。

3 食べものの輸入は思わぬことを起こす

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。このことについては、ビデオを見ていただいてから少し説明したいので、話は一応これで中断します。

中 断

食べ物の輸入についての映像はどうでしたか。ビデオで外国の旗が食卓に林立する場面です。ビデオでは余り時間をとれませんでした。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。

輸入農産物を食べるのが「身土不二」の原則に反するのはいう迄もないのですが、当面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っています。先日MOA美術館で講演した地球環境の世界的権威レスター・ブラウンはこう言っています。

「世界に視野を拡げ、今の食生活を見直し、肉や卵など畜産物の消費を減らすべきだ。国民はいやがるだろうが、それは貧しい人々の食料事情の改善にもつながる。国内の農地を守り、食料生産に力を注ぐ必要もある。戦争や大凶作という万一の場合に

備え、日本はコメの自給体制を維持することが重要だ。減反で土地を休ませるようなことはすべきでない。」

ブラウン以外にも肉食の減少を望む人は多い。栄養の見地から手に入りやすい本では新潮文庫で一連の本「豊かさの栄養学」で丸茂淑生さんのものがあります。これはお薦め本です。そんなことを抜きにして、肉食は世界的な飢餓の趨勢に対して非協力的だといえます。

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。現状はそうです。糞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、肉食は公害にも加担していると言われても仕方がない状況です。

水も食物輸入と関係しています。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になります。

外国の農産物を食べることで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、輸入農産物の水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。先進国ではビデオのように穀物の自給率が向上しています。また、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、

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ことを確認したいものです。

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諸問題」という副題をつけたいほどです。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、これは国際的のようです。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「公害先進国」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。

どうしたらいいでしょうか。

有名な今西進化論で、今西氏は「文化が放散して、様々な文化があることが人類の強みである。文化が収斂し、均一化し始めている。これは危険である。行きつまると同質の文化は全て滅び、人類終焉に向かう」といっています。私もそう思います。日本の食料問題はこういった人類全体が抱えている問題にもつながっています。

解決への道は一つではないとしても、食について頭を使うことだと思います。人が動物と違うのは大脳新皮質が発達していることです。どう頭を使うのか、ここでは原則だけを言います。

「自然」は国によって違います。日本の自然は温暖多湿な気候と急峻な地形、即ち高い山、少ない平野、滝のような川に代表されます。そんな所で生きるわれわれの祖先は、山々に降った雨水を森や田圃に一時貯え、河川の氾濫を防いできました。われわれは今後そういった「自然」を常に見つめることから始めたらどうでしょう。

山山を背景とした水田を基調として展開した農村の景観を、美しいものとする日本人の感性、それは日本の文化、日本人独特の繊細な感性やデリケートな味覚を生んだ

と私は思います。

そうとすれば、我々が食べるものは日本の農村を育てるものでなくてはならない。このビデオを見ていただければ、どんな物を食べたらいいか、おのづとわかっていただける、と私は思います。

学者独特の理屈っぽいお話になりました。御清聴を感謝します。

▪