

ビデオ「大地・食べもの・からだ」の理解の一助に（消化機能のはなし）

（98年11月、箱根栄養士研修会講演用原稿）

「—ここに見逃す事の出来ないのは、栄養に関する一大誤謬である。栄養学は食物のみを対象としていて、人体の機能の方を閑却されている事である。」

岡田の論文にはこうある。ビデオの大事な基本は消化機能にあるので、話をそこにしぼる。消化機能の話は科学では消化酵素やホルモンになるが、ここは科学が十分に取り上げきれていない話である。

三木成夫という東大を出た医者で、東京芸術大学の教授で退官された方がおられた。私より少し年配の方であるのに、10年程前に亡くなられた。生命の生態学に優れた著作を出したおられるが、一般向けの著作には「胎児の世界」（中公新書691）がある。三木によると、「生命記憶」というものがある。それは生命が地球上誕生してから、体験した様々の出来事が、生まれた時に既に人の身体に記憶されている、という考えである。人の臭覚や味覚に残っているといい、所謂本能と呼ばれているような世界を「生命記憶」と名付けている。

これと似た考え方であるのが、ビデオの主題、身土不二の考え方である。私たちの消化機能は食べものと深く関係している。「人は消化の機能がみな同じように思いがちだが、いつも食べている物によってかなり違っている。この違いは自然環境が生んだ食材の違いから生まれた。」身土不二ではこう考える。人間の身体は大地と一体である。

日本人の消化機能は日本という風土に生まれついた人間独特のものである。

岡田は似た考え方を農作物について論じている。要約すると、「作物は同一の土壌で反復することで、土も作物も変わっていき、最高の作物になっていく」

ビデオの沖縄の食までは以上の考えを頭においてみていただきたい。

食材と消化機能の変化との関係の存在が少しは事実として認識できたであろうか。関連事実はビデオでは「オタマジャクシの腸の長さ」「乳糖分解酵素の有無」の例に現われている。一般的には食生活が極めて単純化されている閉鎖的な地域でおきている事件で関連事実は典型的に現われている。

長寿村の誕生はその例である。長寿村は知られる限り、閉鎖的な山間、僻地で生まれている。食生活がその地でとれた食材にほぼ限られる。すると消化機能が変化する。変化は必ず人がよく生きて行く方向に起きている。ビデオでの沖縄とユズリ原村では食の内容が違うのに、両者とも長寿村である。消化機能が食材によって変わったであろう。

消化機能の変化が明確に見られる話が二つある。一つはニューギニアの高地人で、彼らはタンパク質の絶対量の足りない食材（・・・、腸内に特殊な細菌を住み着かせ、自分の排泄物を変えタンパク質を作り上げている。

他は南米のバンツ族で、カルシウム不足の食事（1日220~440mg）を余儀なくされているが消化機能の変化で、骨の劣化を食い止めている。

付言するとバンツ族の場合、そのような消化機能の女性が都市の生活をすると（1日800~900mg）、

生まれつきの都市生活者なみになり、似た骨の劣化が起こる。またユズリ原村でも若者は都市型生活をして短命である。この事は食材の利点の消失というより、生れつきもった、消化機能の長所が、食材を変えると表れてこない、と理解する。

以上にみるように我々の消化機能は食材の影響を強く受けている。これは長期的に同一食材をとり続けていたことで起こる出来事である。いわば体質的な問題である。

日本人の消化機能は米を主食とする食材で出来上がっている、そう考えるのが極めて自然であろう。今、米は主食の座をおりた。そのことから、どんなマイナスが生れるか。

一つは体質的な消化機能の長所が発揮できていないことである。特定の食材で獲得した消化機能は、同じ食材が供給されねば、長所を発揮できない。ユズリ原村の若者の短命化の傾向はその例である。分析的な科学の見方をすれば、日本人の体質の長所は低タンパク質で活動できたことが、一つあろう。高タンパク質摂取が骨粗しょう症を生むという説など、過剰タンパク質摂取の害は多く聞く。配慮の行き届いた低タンパク質食は今長所と考えられている。

他の一つのマイナスは主食で腹を充たすという習慣の喪失で、身についた副食の判断基準が消え、食材の選択が混乱する事態が発生した事である。我々は小麦を食べている飽食の民より、食材の選択に途方にくれる度合いが大きいに違いない。

コメを主食とすることが、副食として大豆、野菜、魚などを選択させた。これは日本人が長い歳月をかけて選んだ食生活の型である。私たちの身体、つまり消化機能は、縄文の昔からの習慣で、それに合うように出来上がっている。

三木は胎児のため、一家の食生活を玄米食に切替えたときの体験をこう述べている。「これはうまい・まずいのそれではない。うまくも。まずくもない。なるほど、こういう味かというものだ。この味は遠い祖先が稲作の農耕を始めた縄文のむかしから、毎日噛み締めて、味わい続けてきたものだ。白米への切替えがあった元禄時代以降の歳月は、これに比べればまだ日があさい。」こういったものを「生命記憶」の一つといているが、主食の転換を契機として我が家の食の形態が一変したと延べ、先ず、肉の味がみじめに半減し、豚肉を食べるとオデキができ、魚はまあなんとか、これに対し、納豆・豆腐・味噌汁など大豆の味が急に見なおされてきた。」など主食と副食の関係の経験を述べている。

米や大豆・野菜それに魚食を中心とした日本食に数々の利点があることは広く世界に認められている。これは我々の祖先が身近な食材を上手に生かして生活してきた、言わば日本列島という食の長寿村の存在を示す以上のものではない。また、そのことが豊かな自然の保持と閉鎖的だが優れた文化を生んだ。この間の事情はビデオに詳しい。

消化機能のもう一つの問題は機能を活躍させることである。例えばブドウ糖やアミノ酸を取れば、消化機能は働かなくても栄養となって吸収される。これが良くない。消化機能が働かなければ、体の一

部、しかも基本的な機能が働かないから体の他の機能にも影響がでる。

「食べ物の栄養素五分、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（の変化活力）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。」

「本来人間の生活力とは、機能の活動によって生れるその結果であるから、機能の活動特に消化機能の活動こそ生活力の主体であって、言わば生活力即健康である。———人体凡ての機能は相互関係にある以上、根本の消化機能が弱れば他の機能も弱り、回復すれば他も回復するのは当然である。」

この岡田師の考えは当時、いや今でさえ特異なものであったろう。「食事とはカロリーをとる炭水化物、脂肪、身体をつくるに必要なタンパク質、ビタミンなどをとる行為とする、分析的な考え方が普通である。栄養素の視点からのこんな考え方は「機械論的還元主義路線」といわれるもので、現代科学の主流だが、それに対する批判、反省も強い。特に生命や生物、自然などはこの路線では終局的理解は不可能との考えを持つ学者も表れている。自然科学であるが、生態学、動物行動学などは、還元主義ではない新しい路線を見付けることに成功している。三木の研究は生命の生態学で同じ傾向にある。

岡田師の栄養に対する考えは還元主義ではない。還元主義五分、機能の活性化重視五分である。私たちはこの考えに注目して、何らかの行動をとる必要がある。とりあえず重視した機能はどうしたら強化されるかを考えてみると、私の理解では粗食の重視である。しかし粗食とは何かは明確ではない。肉が美食に入っているので高タンパク食ではないのは確かであろう。また加工度が少ないものも粗食のようである。魚の例から脂身の魚は嫌っておられるようである。これ以上の粗食の内容は私には一般化しにくい。今後の重要な研究課題であろう。

▪