「食」の世界的潮流は日本型

稲作こそ精神生活の根源と誇るべし

正論

筑波大学名誉教授
村上　和雄

理想的な栄養価に注目

欧米の栄養学者により、日本型食生活の良さを注目された時代があった。それは、脂肪、タンパク質、糖質から摂取されるカロリーバランスが理想的であるとされたからである。

今や、寿司はフランス料理、中華料理に次いで世界で最もポピュラーな食事の第3位に入るまでになった。日本食の良さの一つは、米を主食とすることである。米は糖質が多く、一般にはエネルギー源であると考えられているが、米はタンパク質源としてもすぐれている。

米などの植物性タンパク質は、動物性タンパク質に比べ、その栄養価が劣ると考えられている。たとえば、肉、牛乳と米のタンパク質栄養価を比較すると、肉、牛乳のタンパク質栄養価の方がすぐれている。しかし、日本人は米を単品で食べることはまず無い。米と大豆（みそ汁、豆腐、納豆など）を同時に摂取する。この米と大豆の組み合わせが大変よい。米と大豆はお互いに不足する必須アミノ酸を補い、理想的なタンパク質栄養価となる。

そして、日本食は米以外に魚、野菜、海藻などを多く摂取する。土と海からとれたものが食物全体の85％、動物が15％という食事バランスがベストであるとされている。このバランスから考えると、欧米人は明らかに動物性食品をとりすぎである。今や世界の肥満人口は約10億とも言われている。肉中心の食生活がエネルギー摂取の過剰を引き起こし、胃腸を老化させ、病気の原因となっている。

発芽玄米はストレスに効く

食品はできるだけ、あるがままの状態、たとえば、白米ではなく玄米のまま食べることが栄養と生命力を同時に受け取ることができるのではないか。この考えを実証するため、私どもは実験を開始した。

栄養問題に関心があると考えられる授乳期の女性41名を対象に、発芽玄米を主食とするグループと通常の白米グループに分けて比較した。発芽玄米グループは、母乳中の免疫成分が摂取前に比べ13％増加した。しかし、白米グループはほとんど変化しなかった。また、授乳期の母親に関する、ストレスの指標となる唾液中のアミラーゼ活性は、発芽玄米摂取後は低下したのに対し、白米グループは上昇した。さらに、怒り、敵意、うつ、疲労などの感情程度を表す総合感情障害度も、発芽玄米グループでは半分程度に下がったが、白米グループではほとんど下がらなかった。

発芽玄米は母乳の免疫成分を増やし、母親のストレスを抑制することを見いだした。この結果は、ヨーロッパの栄養学雑誌「EGN」平成19年10月号に発表した。これらの研究を突破口にして、日本食は、なぜ心身の健康によいのかを遺伝子レベルで調べたいと考えている。

古来、稲は食物だけでなく日本の風土や文化を象徴する植物であった。田植えや秋の収穫祭などは、すべて稲の収穫サイクルに基づいて形づくられてきた。稲は弥生時代以来の農耕文化を形成してきた植物であり、日本人の精神や生活の根源をなしてきた特別なものである。

わが国の文化の遺伝子

私どもは、心を変えれば遺伝子のオン・オフが変わると考え、笑いなどの陽気な心が糖尿病患者さんの食後血糖値の上昇を抑え、さらに遺伝子のオン・オフに影響を及ぼすことを見いだしている。このような「心と遺伝子」に関する研究に加え、食生活、特に日本型食生活と遺伝子のオン・オフの関係を明らかにしたいと考えている。

私たちの身体は骨などを除いて、120日もたてば、ほぼ完全に入れ替わる。そのために絶えずバランスの良い食事をする必要がある。私たちの食事は、ほぼすべて動物や植物から成り立っている。毎日、動植物の命をいただいている。動植物をつくっているのは、太陽、水、空気、地球、そして、大自然の偉大な働き（サムシング・グレート）のおかげである。人間は、その働きに少し手助けをしているに過ぎない。

私たちが食事の前に唱える「いただきます」には、動植物の命をいただくことへの感謝、そして、すべての命を生み育てているサムシング・グレートへの感謝が込められている。

言葉は文化を映す鏡である。日本文化の中には、私たち人間の命を支えてくれる動植物やサムシング・グレートに対する感謝の念が含まれていると思う。

伝統的な日本食は世界の栄養学者をうらやましく思わせたのに、最近の調査結果を見ると、特に若年層では理想的な食事から遠ざかりつつある。

このような時こそ、私たちは心の問題も含めて、日本型食生活の良さを見直すべきである。

（むらかみ　かずお）