

つい最近まで、日本人は世界でいちばん健康と長寿にめぐまれた人たちだった。ところがいま、その榮譽が失われはじめている。おもな原因は食習慣の変化である。朝食でいえば、ごはんに味噌汁、魚の干物、漬物、緑茶といった伝統的な食事をとる人が激減し、バターつきのトーストにベーコン、たまご、コーヒーなどを好む人が急増している。いたるところにあるレストランでアメリカ式のファーストフードをたべる人もふえている。

西洋の食事が健康によくないというわけではない。西洋にも健康にいい日常食がある。本書を読んでいたくとわかるように、わたしは地中海型の日常食が大好きだ。スペインやポルトガル、南フランス、イタリア、ギリシャ、クレタ島などの料理である。地中海型の日常食は牛、豚、鶏などの肉をあまり使わず、魚、少量のチーズとヨーグルト、そしてオリーブ油をたっぷり使う。また、果物と野菜を多用し、荒碾きのパンやパスタによってからだにいい炭水化物がじゅうぶん摂取できるようにつくられている。東洋における日本の伝統料理とおなじように、西洋においては、地中海型の日常食が健康と長寿に寄与する料理だとされているのだ。

問題は、日本でポピュラーになってしまった西洋型の食事が、じつはもともと健康によくないもののひとつだったというところにある。ファーストフードがその最悪の見本だといえるが、飽和脂肪のかたまりである肉やバター、チーズをはじめとして、白パンや砂糖などの精製炭水化物、それに高度に加工された食品が多すぎるのである。

食習慣の変化によって、日本では、若い人たちのあいだに肥満がふえ、心臓病の罹患率も上昇しはじめている。食生活のアメリカ化に起因するがん、とくに乳がんと前立腺がんの罹患率も急上昇している。

人間が必要とする栄養にたいする正しい知識の欠如が原因で日本人の健康度が低下していくのは、とても悲しいことだ。急激な変化をとげる社会にあって、よりよい食生活の選択をするために、本書の情報を役立てていただければ幸いだ。

二〇〇〇年七月

アンドルー・ワイル、医師
アリゾナ州トゥーソン