

するところもあらわれた。スポーツの種類は多種多様におよぶが、もともと人気のまとなったのは、特別な用具も、特別な熟練も必要がないせいか、マイペースでゆっくり走るジョギングだった。ジョギング中毒なる言葉が生まれるくらいだった。

手術をしなければならぬほどひどくはなくとも、ともかくも肥満体の男女が週末にだけスポーツに打ち興じるのである。スポーツ中の心臓発作のような極端な場合をのぞいても、大なり小なり、なんらかの事故がどうしてもつきものになる。ジョギングにしても、地面をけたった反動を利用する形になるので、体重の三倍ほどの圧力が足くびにかかってくる。単なる足痛、腰痛のほか、足くびのねんざ、ひどいときにはひざ下の脛骨、腓骨の圧迫骨折すらひきおこしかねない。

一九六三年には、軽いものをふくめると、ウィークエンド・スポーツで事故にあったアメリカ人は約一千二百万人だった。一九七一年には一千七百万人、一九七七年には二千万人に増加した。専門家の意見によると、事故の八〇パーセントまでは注意していれば避けられたはずだとのことであるが、事故をおこさなかったひとをくわえると、一九七〇年代のアメリカにおけるウィークエンド・スポーツ人口は膨大な数に達する。ともかくも、あるていどの小事故を覚悟しての減量大作戦である。アメリカではいかに肥満問題が深刻かを示すひとこまといえよう。

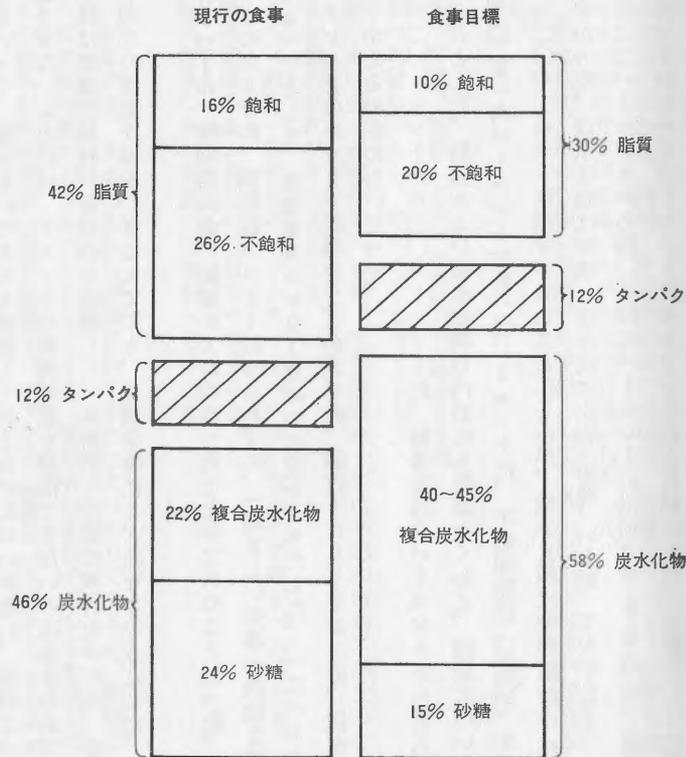
### はじまるアベコベの栄養指導

摂取制限のすすめ さきにふれたように、肥満の主要原因はカロリーの摂取量が消費量を上まわり、過剰分が体内に脂肪の形で蓄積されるからだだった。ウィークエンド・スポーツが、多少は当日のカロリー消費量をふやし、過剰分をとりくずすにしても、ウィークデーにまで効果はおよばない。カロリーのバランスをとるためには、消費カロリーの拡大よりも、むしろ、摂取カロリーの制限をはかる方が手とりばやいし、現実的でもある。この点はアメリカではどうなっているのだろうか。

実は、アメリカの関係当局は無為無策だったのではない。開発されたばかりの空・回腸吻合手術が脚光をあびだした一九六〇年代半ばごろには、望ましい栄養を目標にするキャンペーンが大々的にくりひろげられていた。

カロリー源となる栄養素は炭水化物、タンパク、脂質の三つであるが、一九六四年には、アメリカ心臓病学会はとくに脂質の過剰摂取が危険だとして、脂質からのカロリーを総カロリーの三〇パーセントにすべきだと警告した。また、一九六八年には、アメリカ食品栄養局は、二十二歳以後の体重増加は、脂肪沈着以外のなものでもないとして、ひと

望ましい食事の摂取目標



(NUTRITION REVIEWS/VOL.35.NO.5/MAY 1977)

り一日あたりのカロリー摂取量は男性が二八〇〇カロリー、女性は二〇〇〇カロリーで十分だと勧告した。

しかしながら、右のようなキャンペーンは、伝統的な栄養指導の原則に反するものだった。もっと栄養をとれ、と呼びかけるのが本来の在り方で、食欲がなければ、いかに食欲を増進させるかも栄養指導のなかに入っていた。

アメリカが過剰栄養時代に突入したことは一般に認められていても、食欲をおさえ、従来栄養価がたかいとされてきた食品はなるべく摂取するな、との方針はなかなかなじみにくかった。

それに、心臓病学会や食品栄養局の目標値は、ともに、アメリカ人の実際の食生活内容からかけはなれすぎている。一九六四年のアメリカ人の脂質カロリー比は四二パーセントだったし、一九六八年のひとり一日あたり摂取カロリーは三二四〇カロリーだった。であるのに、前者を三〇パーセント、後者を男性二八〇〇カロリー、女性二〇〇〇カロリーにせよというのである。とてもできる相談ではなかった。

さかんなキャンペーンにもかかわらず、脂質カロリー比や総カロリーをひきさげるところか、ふやさないようにするのがやっとなかった。同じ脂質のなかでも、動物系のバター、ラードなどの固形物(飽和脂肪)よりも、液体の植物油(不飽和脂肪)の方が好ましいとの説得が、あるていど功を奏したにとどまった。

だからといって、事態をいつまでも放置しておくわけにはいかない。あべこべの栄養指導を徹底させないことには、アメリカの肥満問題を解決できないのはあきらかだった。アメリカ上院は栄養問題特別委員会を設置して、本格的な対策の検討をゆだね、必要とあれば、それ相応の国家予算をつぎこんでも、過剰栄養にとどめをさそうとした。

ダイエタリ・ゴール 特別委員会の結論がでたのは一九七七年二月のことだった。前ページの図にまとめたように、摂取総カロリーにはふれずに、「望ましい食事の摂取目標(ダイエタリ・ゴール)」として、栄養素別カロリー比率の改変をうちだした。一二パーセントにすぎないタンパクのカロリー比率をうごかさずに、脂質カロリーをおさえ、炭水化物カロリーに切りかえるのがねらいだった。

前者を四二パーセントから三〇パーセントに、後者を四六パーセントから五八パーセントにすべきだとした。脂質および炭水化物の内容にも配慮をくわえ、脂質については飽和脂肪(動物系)を一六パーセントから一〇パーセントに、不飽和脂肪(植物油)を二六パーセントから二〇パーセントに減少させることにしたが、減少目標は飽和脂肪のほうが相対的に大きかった。炭水化物は砂糖と複合炭水化物(穀類、いも類、でんぷんなど)に分類され、後者は二二パーセントから四〇〜四五パーセントに増加させるものの、前者は逆に二四パーセントから一五パーセントに減少させるのを目標にした。全体としては脂質と砂

糖がねらいうちにされた。両者こそ過剰栄養の元凶で、両者のカロリー比率を抑制すれば、総カロリーのひきさげにもつながるとの立場からだった。

ついで、委員会は、右の目標を達成する手段として、食生活上留意すべき点を七つほどとりあげた。

- 1 果実、野菜、穀類(全粒)の消費をふやすこと。
- 2 肉類の消費をへらし、鶏や魚をふやすこと。
- 3 脂質の多い食品の消費をへらし、飽和脂肪の一部は不飽和脂肪にかえること。
- 4 全乳を脱脂乳に切りかえること。
- 5 バター、鶏卵、その他のコレステロールの多い食品の消費をへらすこと。
- 6 砂糖や糖分の多い食品の消費をへらすこと。
- 7 食塩と塩分の多い食品の消費をへらすこと。

これらの留意点は、まえまえから指摘されてきたことばかりであるが、問題は右の目標がほんとうに実現可能かどうかにかかってくる。委員会は学校やテレビを通じての栄養教育、すべての食品の内容表示(脂質の種類とパーセント、糖質のパーセント、コレステロールや食塩の含有量、カロリー価、添加物の明細)をたからかにうたいあげることが、前途が多難なこと