

# 子どもの体が危ない！

第6回 子どもを病気にしている‘栄養学’

高野医院院長 高野 英昭

人類が誕生してから数千年前までは、食料を得る手段は狩猟・採集であり、弱肉強食の世界で、飢えとの戦いを続けていました。沢山食べて大きくなって欲しいとの願いや、乳製品や卵などの高脂肪食・砂糖や食パンなどの精製炭水化物を好む傾向は、この頃の名残でしょう。

人類は、安定的に食料を得るために、文明をつくり上げます。はじめは、野生穀物が豊かに実る川沿いの野原に村落を形成して、やがて、穀物を栽培する農業革命をおこします。ローマ帝国は、小麦の生産地を領土にして、領土内では、食物と食事法に数多くの発達がみられ、すでに肉食主体から穀物主体に変わっていましたが、領土外は、ほとんどを乳、チーズ、肉にたよる野蛮な牧畜民と遊牧民の地でした。中華帝国も穀物を生産できる地域を領土として、万里の長城の外側を蛮族の地とみなしていました。洋の東西に穀物中心の文明が出来ましたが、環境の違いにより体質の違いが生じます。

例えば、糖尿病人口はアジアで顕著に増えています。糖尿病の原因には、インスリン分泌低下とインスリン抵抗性があります。アジア人のインスリン分泌は欧米人の1/2です。ヨーロッパは、比較的寒冷乾燥した環境で、小麦を主とし、乳製品や肉など動物性脂肪にも依存していたため、インスリン抵抗性が惹起され、インスリン分泌能が高いという体質になりましたが、アジアは比較的高温多湿な環境で、米作を主とし、植物性蛋白を中心とし、肉食の習慣が無く、脂肪の摂取は非常に少なかったため、インスリン抵抗性を起こしませんでした。人類の体質は環境に適応しており、急激な変化には耐えられません。

20世紀、工業化された欧米で食事の問題が変わり、食べる事で病気になる時代になりました。牛乳など、腐りやすく流通が不可能であった食品が、殺菌、容器、流通などの近代化により一般家庭に届けられるようになり、穀物の消費が減り、畜産物の消費が増えて、高脂肪食化します。1917年、米国農務省は畜産振興と食品業界のために‘栄養学’を作りました。『食品の選び方』と題する14ページのパンフレットです。食品を五つのカテゴリーに分けて、食品群の形式を確立しました。『果物と野菜』、『肉類その他のタンパク質の多い食品（子どものための牛乳を含む）』、『シリアルとその他のデンプン質の食品』、『菓子類』および『脂肪の多い食品』です。すべての食品を健康的な食生活の一部として推奨することを可能にし、いずれかのグル

ープの食品を制限するよう助言することを排除しました。また、新たに発見された「微量栄養素」、すなわち生命にとって不可欠であるが少量しか必要ないビタミンとミネラルにスポットライトを当て、マーケティングに使いました。

この栄養学によりアメリカ食が形成され、1955年頃50代男性は心臓病で年700人/10万人が死亡しましたが、心臓病と食事の関係が明らかとなると、欧米諸国は栄養学を予防医学に書き換えました。予防医学無視では存続出来ないと悟った米国は、学校での牛乳と食パンの提供を禁止しています。WHO/FAOは、穀物中心の伝統食を守るように呼びかけています。

日本の栄養学は、いまだに『食品の選び方』です。昭和30年代の国民栄養調査「国民栄養が当面している問題は米の過食とそれに伴う単純な食形態と食内容であり、まず国民の食生活に対する根本的な概念を変える必要がある。ヨーロッパ、アメリカ型の食生活にも若干問題があるが：このような複合的食事形態が日本国民にとっても誠に望ましいものがある：米、パンという主食に拘泥せず出来る限り多くの食品を摂取することが肝要であろう。肉・卵・乳等の動物性食品や油脂類など栄養的に重要な食品に対する支出額は、大幅に増加しているが、昭和45年の目標値である栄養基準量に比較すると脂肪、カルシウム、ビタミン類はまだかなり不足の状態にある。」は今も変わりません。

以下は今年の大田区の公立中学の試験問題です。

単品朝食に加えると良い栄養素や食品を答えなさい。

「単品朝食(1)オレンジジュース(2)菓子パン(3)栄養補助食品(4)カップ麺」

予防医学は無視され、加工食品・精製炭水化物・食品添加物・飽和脂肪酸など体に良くない食品を避けるように教育せずに、将来、朝食として子供にカップ麺を食べさせる親に育てたいようです。

大森医師会で小学4年生を対象に小児生活習慣病健診を実施しました。食事の間診票の解析結果では、飽和脂肪酸が制限の7%Eを超えている児童は85%に達し、飽和脂肪酸摂取源の46%が乳製品でした。‘栄養学’が、子供の健康と命を危険にさらしています。食べ物を国民に供給出来なかった国が減びたように、食べ物で病気になる時代に病気の原因となっている食べ物を学校給食で強要している国に未来はありません。日本人は最低限の人間性を取り戻す必要に迫られています。(おわり)