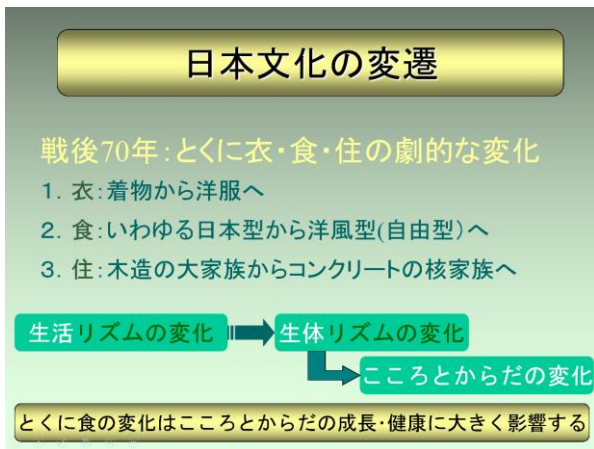


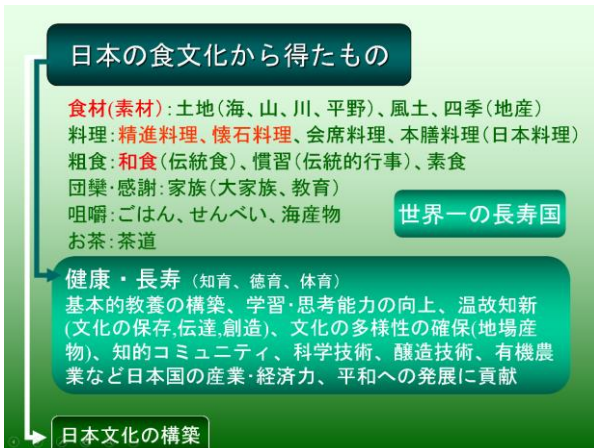
日本型食生活と健康～その1

1. 生活の乱れが生む生体リズムの乱れ

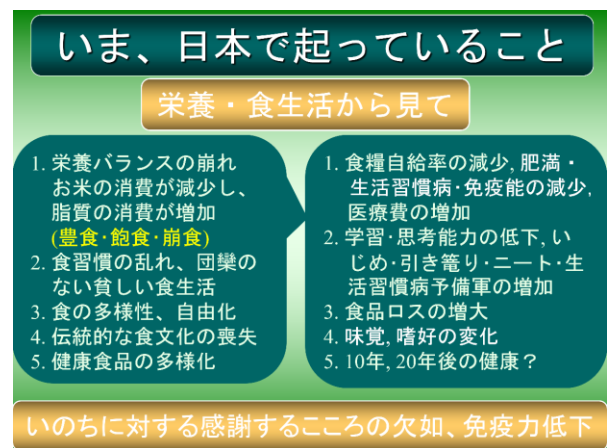
戦後の70年間で、日本人の衣食住は劇的な変化を遂げました。その流れを一言でいってしまえば「スローライフからファーストラIFEへの移行」ととらえることができます。特に人の健康の根幹をなす食については、いわゆる日本型から洋風型へと変化し、これが生活のリズムに変化を与え、ひいては生体リズムにも影響を及ぼしていると考えられます。これが生活習慣病増加の原因とっていいでしょう（下図）。



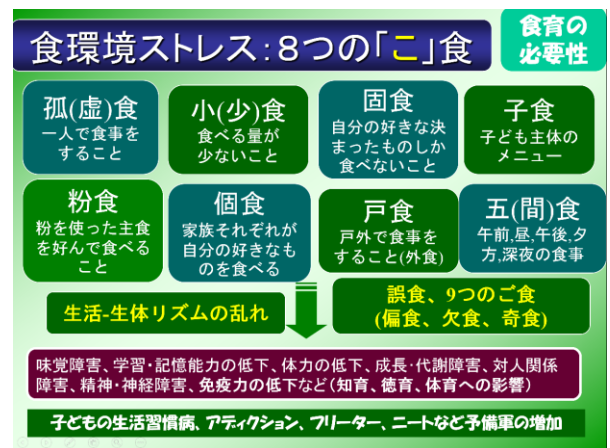
ここで、古来から培われてきた日本の食文化について概観してみます（下図）。日本の食の特徴は、多様な自然、風土、四季から得られる豊かな食材を活用し、粗食あるいは素食と呼ばれるご飯を中心とした伝統食を長年続けてきたことにあります。こうした日本型食生活が、日本を世界一の長寿国にした重要な要因の一つであることは誰もが認めることでしょう。こうして得られた健康・長寿によって、日本は世界でもトップクラスの多様な文化、科学技術、経済力を獲得することができました。



ところが、最近の日本人の食生活を見ると、栄養バランスが崩れ、米消費の減退、脂質摂取量の増加といった豊食・飽食・崩食が起っています。さらに1日3食の食習慣が乱れ、団欒のない貧しい食事、際限のない食の多様化・自由化を招いています。これまで日本人が築いてきた伝統的な食文化が失われ、食料自給率の減少、肥満、生活習慣病などの増加、学習能力・思考能力の低下、いじめ・引きこもり、膨大な食品ロス、地産地消の崩壊といったさまざまな問題が噴出しているのです（下図）。また食生活の乱れからくるさまざまな問題に対処するため、多様な健康食品が生み出されていますが、そうしたものの大量かつ長期的な摂取が、将来私たちの健康に及ぼす影響についてまだ科学的なビデンスが得られていないのが現状です。こうした現象の背景には、命に対し感謝する心が欠如しているからではないかと考えられます。

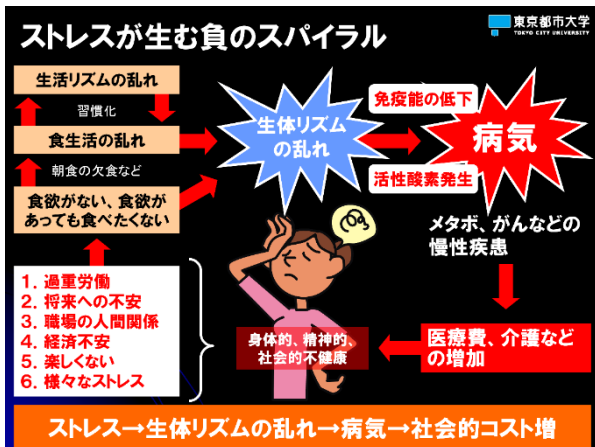


現代人は、誰も何らかの「こ食」を経験しています。「こ食」とは一人で食事をする孤食、自分の好きなものしか食べない固食、家の外で食事をする戸食などの8種類です（下図）。これらは明らかに偏食、奇食であり、こうした食事を長く続けていると生体のリズムが乱れ、味



覚障害、学習・記憶能力の低下、体力の低下、免疫能の低下、対人関係の障害、精神・神経障害などを引き起こします。これが最近若い世代に、子供の生活習慣病、アディクション、働く意欲の減退・喪失といった問題を生んでいる原因の一つと考えられます。

生活リズムの乱れと食生活の乱れは、互いに影響を及ぼしあいながら習慣化していきます(下図)。その結果、生体リズムが乱れ、病気へと進行していくのです。食生活の乱れが生じる背景として、時間がない、食に対する興味が無い、美味しく無い、楽しく無い、多様なストレスといった身体的・精神的・社会的不健康があります。これが食欲の減退、食欲はあっても食べたくないといった現象を生み、朝食の欠食、「こ食」を生じさせます。医療技術が高度に発達したにもかかわらず、生活習慣病が増加し、さまざまな生体機能が低下する理由として、食にその原因があるのではないかと。いわゆる「食原病」ではないかと容易に想像できます。



生活リズムの乱れによって、生活習慣病が発症した事例をお見せしましょう(右上図)。左の写真は私が20代後半のころのものです。山登りが好きで健康には自信がありました。右は40代の私。明らかに肥満が現れています。毎日ステーキだ、チキンだと肉をむさぼり、食生活が日本型から洋風型・自由型に変化し、生活リズムが乱れたことによる結果です。この間、健康食品を摂取するなど、さまざまなダイエットに取り組み、自分自身の身体性状に関するデータを計測しました。

日本型食生活を送っていた20歳代までは非常に健康な数値でした。しかし徐々に食生活が乱れ、44歳のとき完全に洋風型の食生活に変わります。その結果、48歳のときには中性脂肪が850mg/dlと非常に高い数値を示し、臍



周囲径も88cmと内臓肥満状態になっています。尿酸値も7.6mg/dlとなり、痛風予備軍とっていい状態です。体調に異変を感じ始めたため、44歳からはさまざまなサプリメント類を摂取するようになりましたが、効果はありませんでした。48歳のとき、食生活を以前の日本型食生活に戻すことで、49歳では体重を12kg減らすことに成功し、今年8月の人間ドックではすべて30代の数値に戻っています。実際にどのような食生活にしたかということ、ご飯、味噌汁、納豆、リンゴ1個、これにシラスなどの和え物を加えた朝食を毎日きちんと摂るようにしました(下図)。



朝食をしっかり摂ると、その日一日を元気に過ごせ、健康食品などもいらなくなります。まさに約750年前、鎌倉時代の僧侶・道元禪師が『典座教訓』に記載した「正しく食事することは、よい薬を服用するのと同じであり、人の身体を養い育てる」ということに他なりません。食生活のリズムが乱れることによって生体リズムを乱し、病気につながっていくわけですが、私自身の体験からも明らかのように、原因である食生活リズムの乱れを取り除く、つまり朝食

を毎日きちんと摂ることによって、生体リズムの回復が得られるわけです（右図）。これを放置すれば、免疫能が低下し、生活習慣病になり、ひいては体質が変化し、それが次の世代に引き継がれていきかねません。食は命の根源であり、すべての食べ物には命が宿っていること、日本人の体質にあった食事を摂ることが大切であり、正しい食生活を守ることで正常な生体リズムが獲得でき、それによってはじめて健康・長寿の体質がつくられることとなります。その意味で、食育が非常に重要になってくるのです。

