

「おふくろの味」で決まる子供の将来 —食生活と健康あれこれ—

富山新聞社 園 部 勝 雄

長寿日本一のおばあちゃんが熊本県におり、このほど 112歳の誕生日を迎えた。何よりも興味を持たれたのは、日当たりの良い部屋で 1日中横になって外をながめたり、眠ったりの日課で、食欲もおう盛。とくに、3度の食事には好物のきなこおにぎりを2個ずつペロリ、1日2度のおやつもバター、チーズ、ミルクと盛りたくさんだ—ということだ。

俗に人間の「三欲」として食欲、物欲、性欲は一生つきまとうものとされているが、色と欲とは幼い時や年老いてもうろくすれば、芽生えもせず失ってしまう。ところが、食べることは生きる限り尽きることもなく、食欲がないということになれば、必ず心か体のいずれかに病いがある証拠とされている。いくなれば食生活は健康のパロメーターと結論づけられていることも、何となくうなづけるわけだ。

老人ホームで余生を過ごしている日本一長生きのおばあちゃんは、その記録的な存在からも大切にされ、万全の生活環境が保たれていることは、その食欲とともに献立ての一例から見ても推察される。

「安月給では、これが精いっぱいよ」とか「私も働いているのだから」と放言して、ロクな食事も作らない世の多くの女房族と生活を共にしている亭主族にとっては、うらやましいような心境にもなる。なかでも「うちの子供は即席ラーメンが大好きなんですよ」とインスタント食品で済ませるなんて、もってのほかで、人間家族の食生活を飼料化してし

まっている粗末さだと言えそう。

ある調査によると、東京都の女子職員の57%が貧血だという結果が出ており、これも食生活のアンバランスが最大の原因だとして対策に卵やレバーを食べよう強調していた。女性は生理面から貧血となる要素を宿命的に持っているわけだが、特に最近のOLは肥満を避けるために、あえて歯を食いしばっての粗食・減食に甘んじる傾向にある。ましてや環境条件の悪い都会では、病気になるのが不思議なくらいで、美しくありたい執念？が招いた当然の結果のようだ。

最も専門家の中には、この貧血の原因が肝臓障害にあるとしたら、コレステロールの多い卵や、食品添加物が凝縮しているレバーを奨励することは、果たしてどんなものだろうか心配する向きもある。また、皮肉にも肝臓が悪くなると、疲れやすく、顔をはじめ膚にシミが増え、あたら若い女性の美ぼうを失わせる。ある医師が電車の中で、あまりにひどい状態の女性に、見かねて「あなた肝臓障害ですから用心なされた方がいいですよ」と、おせっかいにも注意したら「日焼けのためですよ。よけいなこと言わないで！」と怒鳴り返されたという笑えぬ話もある。

肝臓障害にかかった人は、ほとんどが血圧が低く、貧血気味となる。それこそ、肝心かなめの肝臓がやられたのでは、栄養失調になるのも当たり前。と、言ってもタネを明かせば、以上のことは雑誌で知った医学・農学両博士号の肩書きを持った人の体験やご意見を受け

売りしただけ。さらに、つけ加えると、肝臓障害が治ると顔のシミどころか、女性は化粧などしなくて一変して美人になるほど膚の健康も回復するそうだ。

富山県内の農村で婦人の貧血が多く、その原因として①栄養のアンバランス ②労働過重 ③すい眠をはじめとする休息時間の不足が一般に指摘されている。この実態と関連性を追究しようと、県農村医学研究会のみなさんが47年から3ヵ年計画で実態調査などを進めていることを先日、本誌各号を読ませていただき初めて知った。特に、並行して食生活をはじめ農村特有の環境諸条件の改善、向上へ指導された結果、貧血者も年々減少しているとか。

この地道な努力の積み重ねによる成果は、医学本来の目的とされる地域住民の健康保全へ活動のエンジン快調といった感じです。

これまでの調査の中で、高岡周辺地区を対象に肝機能検査も行われた結果「貧血と関係ないことは明瞭であろう」と指摘されては、せっかく肝臓との関連を強調してきたのに、筆を折らざるを得ないようです。ただ、肝臓障害者に比して肝腫大のみられる人が多かった点に、今後も異常がないのかどうか追跡していただければと期待を寄せている。これも医者、芸者とともに遊び上手、酒好み、夜ふかし過ぎる「三者」の一つに数えられる新聞記者という職業から「わが身にふりかえて」の紀憂というのが本音。

食べ物と健康は、精神衛生面から見ても密接だと言われている。最近、海外旅行に出かける人たちも増え、なれない異国の食事が重なる味覚のホームシックにかかる。「海外旅行で、みそ汁や天ぷらを食べた時のおいしかったこと」と、よく帰国した人たちから聞かされる。

したがって旅なれた人からは、必携品としての助言にウメボシ、しょうゆ、ノリ、味の素、そしてインスタントの茶づけ、みそ汁、

即席ラーメンなどの食品が枚挙される。酒好きの人なら日本酒も欠かさない始末だ。事実、団体旅行で若い女性に一番もてた男性の秘密は、長い旅の間に「日本の味を提供します」とラーメンをサービスし、食べ物に目のない女性を「からめ手」から攻略したという例が少なくない。

食品研究家に言わせると「外国料理の味は豊富な香辛料にあり、日本料理の化学調味料との違い」としている。先に列挙した必携の食べ物は、いずれも幼児期から親しんできた料理「おふくろの味」に通じるもので、心を安定させる味でもあるというわけ。

確かに、日本人の食生活にグルタミン酸を中心にしたアミノ酸の味が潜んでいないものはまれ。味覚そのものが、ならされ育ってきたと言える。

ところで、人間は、単純な味のくり返しだけで育つと、それに関する味にはくわしくても、他の味はあまり受けつけなくなる。また、同じ味のくり返しでいると、脳の方では、不満を感じるようになる。まったく同じものばかりを何週間も食べさせていると、たいてい人は気が荒くなり、狂暴性を帯びてくる。

これは味覚の細胞と脳の細胞がつながっていて、同じ味ばかりだと、脳の刺激を受ける細胞が限定され、刺激を受けない細胞が多くでてきて、精神的にもアンバランスを招くというわけ。ただし、味は単純であっても形や口あたりに大きな変化があれば、味覚全体として満足してとらえる面もある。

しかし、最近の食品の単一化は季節感までも失わせるほどで、おふくろの味を覚えないままに子供が成長していく傾向が強まってきた。

ベテラン刑事が殺人犯を調べるとき、必ず3日間ぐらいの食事の状況を聞き、ラーメンやカレーライスなど手軽なものですましている容疑者はだいたい真犯人だという。反対に、いろいろバラエティーに富んだ食事をしている

