

健康な食生活の基本的問題について

富山市 北川 鉄人

人間が生きるうえには食は欠かせない重大な要因となっている。私共は今、現代の食生活を根本的に考えざるを得ない時代になって来ているが、各個人の嗜好や考え方が異なるように食生活への方向づけが困難をきわめている現況であろう。富山県農村医学会でも、貧血の調査、ひきつづいての糖尿病の調査がおこなわれて来ている。この研究調査の目的はつきつめれば私共の食生活の基本的諸問題をほりさげ、大衆に啓蒙することにほかならないといえよう。私自身、糖尿病食の摂り方問題について、今までささやかな努力をして来たが、食品分析や食生活調査はおこなったことはない。しかし、今一度やかましくマスコミなどでとりあげられ、一方では過剰宣伝になっている事柄をひとつひとつ医学的な立場よりとりあげ、今後の健康な食生活の方向づけへの参考としたい。

現代の食生活の在り方について大体3つの問題につきつめることができる。

1. 食生活のあり方 日本糖尿病学会がすでに食品交換表にて示しているような方法すなわち糖尿病患者にかぎらず健康人すべてに通ずる食のとり方である。

2. 食品衛生の問題 (自然食品)食品公害、食品添加物の毒性と安全性の諸問題である。

3. 健康を維持するための食品例、選択の問題。(健康食品)

食生活の摂り方方法論については今更述べることもなからう。

私共が20年前の食生活と現代の食生活をち

なみに思い浮かべながら比較するとき、その相異におどろかされざるを得ない。毎日、毎日の食生活のほとんど半分以上、いや8割までは人工食品に頼っている。企業は利潤追求を主体とした加工食品をどんどん作り、消費者もまた食生活が生きるための食、健康を守るための食の基本よりはずれ、遊戯としての食事、食品があそびたのしみの道具として用いられている感じがある。食品添加物の及ぼす健康阻害の問題については、私共消費者、つまりすべて人々の側の食生活基本的問題の変質として強く反省しなければならないだろう。

食品添加物は全体として330種が許可されており、私共が毎日、気づかずに食べている食品の中にも多種類の食品添加物が含まれている。米の中の防虫剤、みその中の品質改良剤と保存料、調味料そのもの、肉の中の発色剤、魚の中の酸化防止剤など、どれひとつとっても問題が多い。しかし、動物での慢性中毒実験より、人体許容一日摂取の安全量を求め、その量より食品中の含有量を決められてはいる。たしかに、個々の食品添加物の安全性は検定されているが、それらが集まって総合的におよぼす人体の危害についてはまったく調べられていない。寿命への影響、生体機能への影響、不健康者、妊産婦、子供に至るまで人を対象とした研究方法論はいまだに臨床面ではまったく確立されていない。私個人の少ない経験からしても、ある地域に白血病が多発したことや、原因不明の肝腫大が健康者に多くみられていることや、食後のじんましん患者が急増している傾向があることなど、

単なる体質、アレルギーの問題でうやむやにできない感じがするのである。以下、述べる例はもちろん許可された量を越えた場合、あるいは先程申したように病人や子供、妊婦に対しての危険性の問題として、読みながしてほしい。

自然食品とは

自然食なんて一体何だろうという疑問がある。もともと、食物は自然なんだからという人もある。全然加工していない生ものばかり食べるのと勘ちがいのないよう注意すべきである。自然食とは、1.自然に含まれている栄養成分をそこなような精製加工しない食品（米、麦、砂糖、塩、植物油など）、2.二次加工食品の製造過程において有害性の疑いのある化学添加物を使用しない食品をいう。

以下、現在まで堂々と使用されて来た、また現在も使用されている食品添加物の毒性の代表的な例を述べ、自然食品をとることの意味をみなおしてみたいと思う。

食品添加物の毒性の例

保存料—テヒドロ酢酸

チーズ、バター、マーガリン、乳酸飲料、清涼飲料水にも使われている。世界保健機構でも一日許容量、摂取量が決まらないほど毒性が強く、幼児には危険であるとさえ云われている。

保存料—AF₂

AF₂は食肉、魚肉、加工あん、豆腐などに使用されて来ており、昭和49年8月27日の食品衛生法の改正でようやく禁止になった。

AF₂の問題はマスコミで一般の人にもよく知られているように科学的、行政的に多くの問題ををはらんでおり、今後もつぎつぎとおこる諸問題のひとつとして反省させられる。すなわち、染色体異常、催奇性、神経症状、皮膚障害などがそれであり、稀な発癌性以外問題が多くあったようである。

防虫剤—ピペロニルブトキサイド

農薬ですが、米・麦に防虫剤として使用さ

れている、農薬のうちで毒性が低いものとされているが、昆虫に対しても作用が弱いがピレトリン類と一緒に用いると殺虫的に働く、環境中の発癌物質の危険性をこの物質が高める可能性があることを指摘されている。

酸化防止剤 油、バター、魚介冷凍品にBHA、BHTが用いられている。腎障害や血清コレステロールの増加など多くの問題がある。酸化防止剤は使用許可食品が多く、添加量も多いので、冷凍保存の活用で酸化防止剤の使用を少なくしないと、健康にわるい影響が増えることは明らかかなようである。

着色料

着色料でもっとも毒性のあるものはタール色素で赤色6種など約8種がみとめられている。昭和48年よりタール色素はきな粉、こんぶ類、しょう油、食肉、鮮魚介類、茶、のり、豆類、みそ、野菜、わかめには使用してはならないことになった。赤色2号も胎児毒や肝障害（脂肪変性など）が指摘されている。

発色剤—亜硫酸ナトリウム

ハム、ソーセージに用いられ、亜急性の毒として血圧降下、血液中でのメトヘモグロビン生成（異常な血色素）、貯蔵性ビタミンAの減少、あるいは甲状腺機能の障害などがその毒性として注目をみている。発色剤は発癌性の危険もあると云われている。

グルタミン酸塩（MGS）

調味料のすべてがこのMGSと云ってもよい時代があった。中華料理をたべると頭痛、はきけが生ずることが発見され、この症状は中華料理店症候群と名づけられた。酢コンブなどにもたくさんMGSが用いられたので中華料理店症候群と同じ症状があらわれ、MGSの酢コンブ使用は0.3%以内にするよう業者に申し入れてある。MGS大量投与の動物（マウス）では中枢神経の損傷を起こし、肥満マウスがつくられ、肝脂肪変性、卵巣、子宮の発育不良が生ずる。また、脳の働きに重要な作用をもつガンマ、アミノ酪酸の量が低

下すること、刺激に対して敏感になることなどの報告がある。ふりかえると恐ろしいことではあるが、昭和47年6月9日の朝日新聞では1%以上含まれていたものとしてかまぼこ、カレー、味のり、さきいか、つけもの、みそが1.0~4.0%の含有量があったとしている。

リン酸塩とその化合物の添加

調味料を中心として、あらゆる加工食品にリン酸塩とその化合物が使われている。食品の摂取量の割合として、カルシウムとリンの比は1:1が最も好ましいのである。日本人の食物中、リンが非常に多いわけそのためアルカリ食品(カルシウムとリンの比が1対4以下のものをアルカリ食品という)をとる運動がおきている。果物、野菜、海そう類をたくさんとるように努めること。このような食物構成の中にあって食品添加物として余分なリンを取ることが好ましくないのは当然であろう。

環境汚染物質と食品

土壌汚染(セレン石灰(水銀)、カドミウムなど)、PCB問題、残留農薬、中性洗剤ABS、放射能汚染、飼料汚染、人工飲料、合成食品などの問題は挙げるにきりがなが、ここで問題の焦点からはずれるので省略する。**健康食品について**

健康食品とは何であるかという、言葉通りに「より健康を獲得するための食品」ということができる。昔から東洋には「食薬」という言葉があるように食物によって病気を治し、健康を維持するものがあった。つまり、健康食品に二つの流れ、1.小麦の胚芽や玄米のように栄養補完型のものと、2.東洋の食薬に類する健康回復型の健康食品がある。後者に類するものに高麗人参、はとむぎ、にんにく、柿の葉、熊笹など数え切れないほどある。これらの成分についてはいずれも未知であるが効果のあるたべもので薬ではなく、まだ食品の範ちゅうに入ると考えた方がよい。さらに、これをつきつめて行くと、漢方薬の食品

化の考えもおこってくる。ういきょう、かつこん、けいひ、こうか、さんしょう、など食用植物が漢方薬になっている例でもわかる。私共のそれぞれの体質に合った植物を知っておくのも興味ふかいことと思われる。

近頃、着色料防腐剤、漂白剤を使用した複合汚染のものがたくさんあり、全く汚染されないものだけとるということは不可能である。なるべく天然自然のものをとる習慣が健康食品をとる基本となる。

にんにく 有効成分はアクシン、スコルジンであり、にんにくのくさいにおいのもとのアクシンには強い抗バクテリア作用があることが云われ、かぜや扁桃炎の原因になる菌に強い抗菌力を示す。無臭のスコルジニンには疲労回復、新陳代謝促進作用がある。さらに強力な酸化還元作用があつて、体内に入った栄養物の燃焼をたすけてエネルギーとする。心臓の筋に作用して拍動を増強し、呼吸を促進する。胃液の分泌を旺盛にし消化を促進する。組織内に蓄積する老廃物や毒素を酸化分解して、体外に排出する。たべすぎないこと。空腹時にはたべないことなどの注意は必要である。

しいたけ しいたけにはタンパク質、脂肪、炭水化物、ミネラル、ビタミンのほか数多くの酵素が含まれている。しいたけのエリタデニンという新しいアミノ酸が血液の代謝の回復を早め、コレステロールを排除すると云われる、ビタミンB₁₂、D₂があり、それぞれ貧血や骨の成長に欠かせない栄養素で、制癌作用もあるという人もある。

レモン レモン、みかんなど柑橘類はすっぱいがアルカリ性食品である。とにかく食べておいしいものは酸性食品に多く、こればかり食べると疲れ易い。病気に対する抵抗力がおちる、皮膚があれなどの症状がでて来る。レモンにはクエン酸が含まれているので新陳代謝が盛んになり、内臓の働きをスムーズにするといわれている。たべた食物の内の炭水

化物は消化吸収されて進性ブドウ酸になり、これがクエン酸となり、さらにいくつかの酸に変わり、回転しながら水と炭酸ガスに分解されてエネルギーとなる。疲れやストレスがたまると焦性ブドウ酸は乳酸という疲労物質になり、血液が酸性化して体が疲れるからである。レモン類はサイクルを通らずにすぐクエン酸としての働きをあらわすのではないかとされている。

ロイヤルゼリー 生まれて3～13日目までの人間にたとえるなら10代にあたる若々しい働きバチの咽頭腺から分泌される巢中の王台に集められる乳白色の粘液である。はちみつとの相異点はタンパク質に富み水分が多く脂肪酸を含み、パントラン酸その他ビタミン、アミノ酸の含有量も多い。

梅 これもすっぱいけれどアルカリ性食品である。酢っぱさのものと有機酸（クエン酸、ピクリン酸、カテギン酸など）は胃や腸の中では強い酸性反応でバイ菌の発育を阻止し、腸から血液の中に入るまでにアルカリ性になって、血液のアルカリ性を高め、循環をよくし、さまざまな病気に有効に作用する。

葉っぱ（青汁）

葉っぱは葉緑素やビタミンA、Cが多く含まれ、カルシウム、リンなどがミネラルが多く含まれたアルカリ性食品である。料理方法と、とり方が問題である。

サンクロン 市販でもあり、医療用（医院で処方）でもあるものの青汁製品の特異なもののひとつである。熊笹原形質エキスですが、サンクロンはもちろん葉緑素のほか、蛋白、ビタミンA、B₂、ユリン、メチオニンも含まれており、さらに制癌作用のあるリグニンも含まれているといわれている。

朝鮮人参 2000年前の薬効書に「臓器をととのえ、気分を安んじ精神を安定す。驚悸を止め、邪気を除き目を明らかにす。心を開いて智を益し、久しく服せば身を軽くし、寿命を延ばす……。」成分や効力はまだまだ解明し

つくされてはいないが、サポニン、精油、ミネラル、ビタミンB₁、B₂などが確認されている。ヘモグロビン（血色素）を増加させ、血管に刺激を与える。また、糖尿病の血糖値を下げる働きを強化し、肝での核酸やタンパク質の合成する作用を促進させるという。とくに、脳神経—副腎系に作用してホルモンの分泌を盛んにするといわれる、制癌作用のひとつであるゲルコニウム（存在も注目されている）。

ま と め

以上、健康の基本的問題はまず食生活より出発点として、その方法には1. 糖尿病の食事療法に準ずること。2. 公害食品の例をあげ、これらより身を守ること。3. 生鮮食品、市販の健康食品の例をあげ、これらの人体に及ぼす医学的な意義を考え、私共は長い人生の食生活の概念を今一度反省すべきことも主張してこの稿を終る。

（昭和51年2月28日）

参 考 資 料

豊川裕之著「食生活と健康」大修館、昭50.12.

高橋脛正ほか著「食品、薬品公害」

有斐閣、昭48.4.

柳沢文徳ほか著「食品衛生とは何か」

医歯薬出版、昭50.3.

神崎トキ子編「健康食品と健康法」

主婦の友社、昭50.8.

飯尾雅嘉「笹多糖類の制癌作用」

九大農学誌 23:113、昭48.

北川鉄人「高岡市とその周辺地区の農村婦人の肝障害調査報告」

富山県農村医学会誌4：31、昭48、
北川鉄人「高岡市とその周辺地区の肝障害患者につ
て」(2)

富山県農村医学会誌2：46 昭47、
萩原弘道編著「自然食、健康食の手引」サンロード、
昭50。

榎田博著「糖尿病治療食と食品交換表」文光堂
日本糖尿病学会編「糖尿病治療のための食品交換表」
文光堂

大塚恭男編「東洋医学をさぐる」日本評論社、昭48。