

「和食で 心と体を立て直せ」

平成24年5月18日、東京・千代田区のルポール麹町で、恒例のライフプラン講演会が開催されました。
今年は東京農業大学名誉教授の小泉武夫先生をお迎えして、「和食で心と体を立て直せ」をテーマにお話をうかがいました。



小泉武夫

東京農業大学名誉教授

【こいずみ たけお】1943年、福島県の造り酒屋に生まれる。東京農業大学農学部醸造学科卒業。農学博士。専攻は、醸造学・発酵学・食文化論。世界の食文化を調査研究し、執筆活動が続け、多彩なエッセイ・小説なども著す。東京農業大学名誉教授、鹿児島大学客員教授、琉球大学客員教授、別府大学客員教授、新潟薬科大学客員教授、広島大学大学院医学研究科客員教授、石川県立大学客員教授も兼務

日本人の健康平均寿命は

長くない

皆さんこんにちは。日本は今、先進国の中で一番の借金国と言われていますが、食料自給についても一番危険な国です。

私は現在、農林水産省の食料自給率向上推進協議会委員を務めています。そこでは大変深刻な数字が出されています。各国の食料自給率がアメリカ124%、フランス128%、ドイツ84%、カナダ170%、オーストラリア188%、ニュージーランド190%なのに対し、日本は40%です。

特筆すべきはお隣の韓国です。韓国は日

本より自給率が低かったのですが、危機感を持ったんでしょうね。埋め立てをして田畑を増やし、自給率をどんどん上げていますが、日本は全く逆です。どんどん農家が減っている。平均就農年齢は67歳で、世界一高齢化が進んでいます。だから、田畑を持っけていても農作物を作る人がいない耕作放棄面積が39万8000ヘクタールもある。これは埼玉県とほぼ同じ面積です。

食料がなくなったらどこかの国が助けてくれるということはありませんし、国の借金状況を考えれば買えばいいというわけにもいかない。結局、自分たちで作らなければいけないのです。

食べ物単に口から入るものではありません

せん。私から言わせれば、食べ物がないければ、外交も弱くなる。まずここに大きな問題があります。

もう一つの大きな問題は、日本人が日本の食べ物を食べなくなったことです。完全に食べ物アメリカ化されてしまっ、かつて低タンパク、低脂肪、低カロリーだった日本人が、60年の間に全く逆の、高タンパク、高脂肪、高カロリーになってしまいました。そのために医療費の負担が増えていきます。

例えば沖縄県の平均寿命。皆さん沖縄は長寿県だと思われているかもしれませんが、厚生労働省発表の都道府県別年齢調整死亡率を見ると、現在、沖縄県は男性

で27位、女性で14位です。私は琉球大学の客員教授もしているのですが、沖縄ではこのことを非常に問題視しています。沖縄の人がなぜ長生きだったかという、中国の影響を受けた医食同源の食生活をずっと続けてきたからです。その食生活が戦後、アメリカ化されてしまった。

沖縄の食生活を取材したとき、地元のおばあにゴーヤチャンプルを作ってもらったところ、化学調味料や防腐剤、発色剤などが入ったランチョンミートにゴーヤと



溶きタマゴ入れて作るわけです。それをパンに挟んで食べるのが、今の沖縄の朝食。昔の沖縄ではそんなもの食べていませんでしたよ。沖縄と同じように、今後、日本人の平均寿命は下がっていくでしょうね。我々はそういう食生活を選んだわけですから。

平均寿命が劇的に下がるということは、若い人が亡くなっているということ、それが深刻なんです。死因の多くは消化器官系の疾患で、これは食べ慣れていないものを突然食べるようになったから。日本人は遺伝子のことを全く考えずに、気楽に外国の食生活をしているから、こういう状況になっているのです。

皆さん、日本は世界一平均寿命が長いと思っているでしょうが、日本の平均寿命の取り方は、病気の人も含めた実質平均寿命です。それに対して、ヨーロッパは健康平均寿命を取っています。日本で健康平均寿命を取ったら、ずっと短いでしょうね。健康平均寿命が長いのはデンマーク、ノルウェー、スイスです。これらの国は社会福祉が整っていて、デンマークは60歳になったら、医療費や電車代も全部タダですからね。でも、財政の医療費負担は大きくない。老後の幸せを考えたら、健康平均寿命が長いほうが圧倒的にいいでしょうね。

日本にも健康平均寿命が長いエリアがあります。鹿児島県の徳之島と奄美大島です。鹿児島大学主催の離島シンポジウムで

発表されたレポートを聞いて驚きました。このエリアでは、75歳を過ぎても病気一つせず、畑仕事をしたり、機織りをしている人が8000人もいるんですよ。だから、医療費が日本で一番安い。そのカギを握っているが食生活です。

いろんな資料に照らし合わせてみると、驚くことに奄美大島では昭和30年代の食生活が現代でも続けられています。よく食べられているのは野菜とイモ、海草、果物、米、豆で、料理法も当時のままです。特筆すべきは、サツマイモの蔓で、これを油炒めなんかにしてもものすごく食べるんです。沖縄からわずか200kmしか離れていないのに、食生活にこれだけの差が出てきています。

日本人が食べてきた 7つの食材

日本民族には共通の遺伝子が1本流れています。この民族の遺伝子は、長い間の生活環境に適応してできてきます。日本人でいえばずっと質素な食べ物ばかり食べてきたから、質素な食べ物に合う体になっているということです。

例えば、昔、日本にはホスルタイムンがいなくて牛乳は飲めませんでした。だから、牛乳を分解する遺伝子がなくて、日本人の約8割は牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしたりするわけです。

肉だってそうです。肉を食べてこなかっ



『すごい和食』

(ベストセラーズ ベスト新書 2011)

発酵学・食文化論の専門家である小泉武夫先生が、豊富な経験に基づき、和食の効能について丁寧に紹介している。

第1章 和食はこんなにすごい！／第2章 和食が持つ魔法の力／第3章 和食の土台骨・発酵食／第4章 和食の危機は国家存亡の危機／第5章 幼き頃の「食体験」を語る／第6章 食の世界遺産登録へ

た民族が急激に食べてごらんなさい。いろんな症状が出てきます。アシドーシスといって、体液が酸性化して病気になるやすくなったり、疲れやすくなったりします。それから糖尿病になったり、直腸癌のリスクが高くなったりする。私は肉を食べるなど言っているわけではなく、バランスのいい食べ方をしないといけないと言っているんです。

昔から、日本人は7つの食べ物しか食べてきていません。それは「根菜」「菜っぱ」「果物」「豆」「魚」「海藻」「米」です。ここに山菜やキノコが加わることもありません。ただし、魚はなくても構わない。なぜなら日本人は魚や肉がないから食事をしな

いという民族じゃありませんから。となると、すべて植物です。言わば、日本人は究極のベジタリアンですよ。

どうして日本人は動物性タンパク質を食べずに元気でいられたかといえば、食べる必要がないからです。今の7つの中に肉があったでしょう？ 何だと思えます？ 豆ですよ。大豆のタンパク質は、肉と変わりません。昔の人たちは、大豆のことを畑の牛肉とか、畑の肉って言ったんです。日本人は世界でも珍しい、肉を食べなかった民族です。それが、ほんの40〜50年の間に肉をどんどん食べ始めましたよね。それから、どうなりましたか。生活習慣病が増えて、医療費が莫大に増えましたよね。

本日の講演タイトルには「心」も入っています。日本は心も乱れています。2009年12月の朝日新聞に小中高生の暴力事件が年間6万件という記事が載っていました。3年間で7割増だそうです。こんな国は他にありませんよ。ここにも、日本人の食生活の乱れが影響しています。

和食を食べているときは皆、穏やかでした。なぜなら和食はすべて植物です。植物は土からミネラルを吸い上げて生きているので、ミネラルが多い。このミネラル豊富な食事が大事なんです。

アメリカのある実験で、ミネラル不足は怒りっぽくなるということがわかっていきます。ミネラル不足は興奮ホルモンを分泌しやすくなる。昔の日本人は和食しか食べて

いなくて、体にたくさんミネラルが入っているから、興奮ホルモンをあまり出す必要がなくて温厚だったのです。アメリカの場合は、肉をたくさん食べているけれども、野菜や果物でミネラルもとっています。

日本の子どもたちは一点食いしますよね。ハンバーグだったらハンバーグばかり食べて、唐揚げだったら唐揚げばかり。これは非常に困ったことです。肉を食べてこなかった民族が急に肉を食べるようになる、肉に憧れを持つてしまつて、そればかり食べてしまう。

和食を食べてごらんなさい。和食に必要な7つの食材を作れば、海外から買わなくていいんです。

若者が農家に入っていくシステムを

今、日本の食料自給率は本当に低い。TPPを導入すればさらに十数%も下がって、いよいよ食べ物なくなってくるでしょう。けれども7つの食材は自分たちで作れます。昔はすべて作っていたんですから。問題は誰が作るかです。

そこで私が提案するのが「微農制」です。就農平均年齢67歳の日本の農家にいかに生産力を付けるか。これを解決するには、若い人に農家に入ってもらふことです。若者たちに言うんです。「自分が食べる物を67歳のじいちゃん、ばあちゃんに頼るなよ」と。「自分で農家に行つて働いて、自分た



「ちの食べる物を作ってこいよ」って。16歳から25歳までの若者に、農家に1〜2年行ってもらおう。今は学校に行かなくてもパソコンがあれば、いくらでも勉強できます。農家で一生懸命農作物を作りながら、夜はレポートを書けば単位を与える。社会人の場合は、派遣した会社が給料を持つ。その代わり国が全部保証するんです。

地方の集落は神社の神輿も出せないほど過疎化しています。そこに若者が入っていけば一気に元気になりますよね。地元で結婚する人も出てくるでしょう。そうやって地方を活性化できますよ。とにかく、若者が農家に入っていくようなシステムを構築しなくてはいけないことです。

農業の成功例として、私が指導している大分県日田市大山町の農家の例をご紹介します。この町の農協の矢羽田正豪組合長は、640戸の農家と一緒にプロフェ

ッショナル農業集団を作ったんです。平均収入2700万円。全国平均の470万円と比べて格段に多いから、若い人がどんどん来ますよ。

このプロフェッショナル農業集団は「農業で食べていくわけだからプロにならなきゃいけない。だったらプロの原点は何か」ということで、土作りをしたんです。肥沃な土で苗を作って、農業をするわけです。その土で作ったイチゴなんかすごく甘い。だから、たった5粒で800円以上もするのに飛ぶように売れていくわけです。

ここではさらに、40軒の農家が出資して農民食堂を経営しています。1300円で80種類のオーガニックが全部食べられるレストラン。観光バスが一日何十台も来るほどの大人気ぶりです。平日でも3時間待ちだそうです。

この農民食堂は大繁盛しているから、2軒目を大分市内の老舗デパートに、3軒目を福岡市の繁華街・天神に出したんです。大分市は人口60万で、天神は400万の経済人口を持っている。3つの農民食堂をつくったおかげで、町では2000人の雇用創出ができた。それで、今は3つの農民食堂を4つのチームで回しています。1チームは休ませないといけませんからね。農民食堂には宿舎もあるし、給料は30万円。働いている人たちも皆、いきいきしていますよ。こういう農業をすれば、若い人たちも農業に行くんです。

放射性物質と和食

話は変わりますが、今、日本で一番問題になっているのは放射能です。私の実家は福島県の小野町で造り酒屋をやっていますから、私もある意味で被害者です。

この放射能の問題で大変な状況になっていますね。とくに子どもたちがかわいそうだからと、体の中に入った放射性物質を一刻も早く出そうという研究に皆の関心が集中したわけです。

「1日2杯の味噌汁が効く」という記事が出て話題となりましたが、その発端は、長崎に原爆が投下されたとき、爆心地近くの病院で被曝したお医者さんや看護師さん、患者さんたちが皆さん80歳以上と長生きされていた事実でした。広島大学では広島大学原爆放射性医学研究所の名誉教授、渡邊敦光先生がそのような研究の権威です。

チェルノブイリ原発事故のときも、医療班として現地向かった日本の大学の先生方が、信州味噌を持参されたそうです。海外の方に味噌はそのままでは馴染まないの、同じ発酵食品のヨーグルトに味噌を混ぜて食べさせた。すると、全然違うということです。さらに、日本のボランティアが、チェルノブイリで被曝した子どもたちを夏休みに日本に呼んだところ、来日時は放射線量が非常に高かったのに、1カ月間、食事療法をして帰ると、体から放射性物質が

かなり抜けているっていうんですよ。

放射性物質は体内に取り込まれると、血液を通してグルグル回ります。そこで一度老廃物と一緒に出てくる。出なかった分は再吸収されて、またグルグル回って止まったところで半減期まで留まることになる。そこで癌が発生するというのがメカニズムです。ところが、腸の中に乳酸菌などの発酵菌をたくさん入れておくと少なくなるということがわかっています。昨年の新聞に「微生物がセシウムの9割を除去する」という記事が出ていましたが、こういう可能性もあったんですね。

私は半年前に出した『すごい和食』の中で、「和食を食べていれば、みんな排泄物と一緒に出てくるよ」と書いています。なぜなら和食は全部植物だから。植物は何でできていますか？ 繊維でできていますね。植物をたくさん食べると、未消化のものがすべて腸に行くんです。そうすると、腸内細菌が増えて、繊維が溜まります。繊維はうれしいことに、重金属や放射性物質を吸着する性質を持っています。繊維というのは、吸着能力がすごく強いんです。だから、日本人は和食を食べなきゃだめだと。

地産地消で

健やかな心身づくり

高知県の南国市では、10年も前から驚

くべき取り組みをしています。市の教育委員会とJA、漁協が一緒になって「学校給食ではどこの誰が作ったかわからないものは出さない。全部地元のものを出す」と宣言しちゃったんですよ。しかも和食でやると。私はそのとき全国地産地消推進協会の会長も務めていたので、これはすごいことだと思って南国市に飛んでいきました。

担当者の方に「本当にそんなことできるんですか」と尋ねると、「できます」って言うんです。今、学校給食で地元の食材が使われている比率は、全国平均で23%です。それが南国市では93%。残りの7%も高知県内で調達しているから、実質100%。これはすごいなと思いましたね。

さらに、南国市の小学校では自分たちの食べるものを自分たちで作ろうと、田植えや稲刈りをしています。これは大人も一緒になって作っています。

そうして10年間、地元のもの、和食を食べて、どうなったか？ 「1. 病気がちの子どもがいなくなった」「2. 成績が良くなった」「3. いじめがなくなった」「4. 食べ残す子どもがいなくなった」。これはすごいことですよね。

農林水産省のある調査で、全国約300市町村の小中高校生に「あなたは、住んでいる町が好きですか？」という質問をしました。回答は「好き」「嫌い」「わか

らない」の3つ。すると、全国の8割の子どもが「わからない」と回答していて、あと2割のほとんどが「嫌い」です。

ところが、27の市町村では多くの子どもたちが「好き」と回答していて、そのトップが南国市です。やはり子どもは大人を見ていますね。2番目が福島県の飯舘村。私は飯舘村の菅野典雄村長と一緒に、ずっと食育活動に取り組んできました。それなのに、こんな大変な状況になってしまった、本当に残念です。

そう考えると、和食は日本人を元気にします。日本人は民族の遺伝子にマッチした和食を食べなければいけないんです。ということで、私のお話を終わらせていただきます。ご静聴ありがとうございました。

<参加者の声>

- 食糧には全く興味がなかったが、大変興味深くお話を伺うことができました。
- 和食の良さがよくわかりました。
- 食事の幅広い効果が再認識できた。
- 和食をもっと増やそうと思います。
- 大変有意義な講演であった。