

2009年度 食の文化フォーラム

『医食同源』一食とこころ・からだ

第 1 回

「医食同源」再考

2009年6月13日(土)



財団法人
味の素 食の文化センター

日本における養生論と食

渡辺 賢治

1. はじめに
2. 漢方薬にみる食
3. 養生訓にみる食と漢方
4. 外国人がみた日本食
5. 日本の食に敗戦が与えた影響
6. 現代の食養生とは
7. 終わりに

1. はじめに

食の養生論を語るのは困難である。歴史的に物質の豊かな時代と困窮した時代とでは話が違ふし、結果が出るまでに時間がかかるので本当に理想的な食生活を考えることは困難である。日本における食養生を語る場合にも、時代背景を考慮して語らなければならない。

最近になって一つ確かになったのは、第二次世界大戦後、欧米に倣ってきたわが国の食養生は必ずしも正しくないことである。

2. 漢方薬にみる食

現在日本で医療用漢方製剤として用いられている薬剤は148種類である。葛根湯など74処方が『傷寒論』『金匱要略』が出典である。この二つは後漢の長沙の太守であった張仲景の著作と言われているが、後漢の混乱期のものであり、張仲景自身についても謎が多い。一番新しい医療用漢方薬は1952年に創作された七物降下湯という薬になる。漢方薬というと、中国のもの、古い、というイメージであろうが、そうではなく、明治以降の日本で作られたものもかなりある。

大正時代の好景気時期には現代日本と同じように飽食の時代で、脳卒中など、動脈硬化性の疾患が問題となった。この時期に森道伯が創作したのが、今や内臓脂肪を取る、というので大ブレイクしている「防風通聖散」などである。これらは飽食の時代を背景に作られた薬である。一方傷寒論の時代はどうであったかという、物流が限定されており、栄養不足の方が問題であったことが伺われる。卵を使った漢方薬がいくつかあるのであるが、現代のような飽食の時代にはそぐわないのでは、と思われる。

話は変わるが、ベルリンの壁が壊された時、東ドイツの人たちがおいしそうにバナナを食べていた光景が忘れられない。卵も戦前は貴重品であり、栄養をつけるには欠かせないものであったろう。

このように漢方薬を取ってみても、時代背景が異なると薬も変わってくるのである。昭和の漢方の大家である大塚敬節先生の頻用処方の変移を見てもそれがうかがわれる。戦後間もない頃には真武湯という虚弱な人が服薬する薬がよく処方されたが、高度成長時代には大柴胡や八味丸といった漢方が処方されている。われわれ最近の漢方医師が処方するのは大塚先生が高度成長時代に処方した薬に比べると、ぐっと虚証向けの薬に変っている。これは現代人がかなり虚弱化してきた証拠と考えている。

3. 養生訓にみる食と漢方

養生訓は黒田藩の貝原益軒が数え84歳の年に完成した書物であり、古来わが国の養生の最高の書として知られている。当時からベストセラーであったが、現代人にとっては耳の痛い話ばかりで好き嫌いがはっきりと分かれるようである。

全八巻のうち、飲食は三巻目と四巻目の大半を占め、かつ総論二巻の次に来ることからも当然飲食は重視されていたものと思われる。食べ合わせなど日本人に馴染みの深いものも多いが、その一部を抜粋してみよう。巻三 飲食上「飲食は飢渴をやめんためなれば、飢渴だにやみなば其上にむさぼらず、ほしるまゝにすべからず。」とあり、古来食養生に共通しているのは、食べ過ぎに注意する、ということであろう。

過食・美食が多くを及ぼすことは昔から共通のことであったと考えられる。また、「飲食は飢渴をやめんためなれば、飢渴だにやみなば其上にむさぼらず、ほしるまゝにすべからず。」とあり、おかず、特に肉の取りすぎには警鐘を鳴らしている。

米を主食としてきたアジア人にはアジア人としての遺伝子が受け継がれているのである。最近の研究でもアジア人とヨーロッパ人は違う、ということが言われている。ヨーロッパは肉食の歴史があり、今以上に肉を食していたことが知られている。それに比し、アジア人は米食を主とし、常に飢餓との戦いであった。その結果、肥満度が低くても糖尿病になるアジア人が多く、問題となっている。

1963年、J. V. Neal (ニール) は儉約遺伝子説という仮説を提唱した。食事をすると血糖(血中ブドウ糖)が上昇する。血糖の上昇につれてインスリンが分泌される。ニールは、儉約遺伝子(エネルギーを溜め込む遺伝子)を保有するものはインスリンを分泌する能力が大きく、腹いっぱい食べる時期に多量のインスリンを分泌することによって脂肪を蓄え、次に襲ってくる飢餓に備えたと考えた。

最近の研究でも低糖質/高脂肪食によって耐糖能が悪化する原因は糖質が少ないことが原因であることが分かっている。糖質の少ない食事を摂ると、血液に遊離脂肪酸が増える。こ

の遊離脂肪酸がインスリンの働きを抑えるために、大量のインスリン分泌が余儀なくされてしまう。こうした結果から考えられるのは、最近のアジアで糖尿病が激増しているのは、脂肪の摂取量が増えたからでなく、糖質の摂取量が減ってしまったからである。

4. 外国人がみた日本食

ドイツの医学者エルウィン・ベルツ博士（1849-1913）は1876年（明治9）東京医学校教師として来日、1905年帰国。その間日本に約30年滞在、近代医学の発展に貢献したドイツの医学者である。著書「ベルツの日記」に、当時の日本人の体力に驚いたという記載がある。ベルツ博士が、東京から110km離れた日光に旅することになり、馬を6回取り替え、14時間かけやっとたどり着いた。もうひとり同行者は人力車を使って日光に行ったのであるが、馬と人力車と、ほとんどかかった時間が変らなかったというのである。人力車の車夫の食事を調べると、玄米のおにぎりや梅干し、味噌大根の千切りと沢庵だった。日常食も米・麦・粟・ジャガイモなどの低蛋白質、低脂肪の粗食であった。肉も食わずにこれだけの力が出ることに驚き、ドイツ栄養学を適用すればより一層の力が出るであろうと、ベルツ博士は食事の実験を行ったのである。

22歳と25歳の車夫を2人雇い、1人におにぎりの食事他の1人に肉の食事を摂らせ、80kgの荷物を積み、40km距離を走らせ、どちらが長く続けられるかを試した。結果は、肉料理を加えた車夫は、疲労が甚だしく3日でダウンし、もとの食事に戻した。おにぎりだけの車夫は、3週間走り続けることが出来た。

フランシスコザビエルは天文18年（1549）に「彼らは時々魚を食膳に供し米や麦も食べるが少量である。ただし野菜や山菜は豊富だ。それでいてこの国の人は不思議なほど達者であり、まれに高齢に達するものも多数いる」と残している。

大森貝塚の発見者であるモースも、明治10年（1877）横浜に到着、日本人のすごい体力に驚いている。『日本その日その日』の中で、人力車を引く人がおよそ50kmも休みなしに走りつづけること、また利根川を船でおよそ100km下った時、一人がずっと櫓を操っていたことなどを紹介している。

5. 日本の食に敗戦が与えた影響

明治以降、白米対玄米など、食にまつわる論争は事欠かなかったが、最大の食の変化は第二次世界大戦であろう。敗戦国となった日本がまず行ったのは、食の改善である。政府ははっきりと書いていないが、日本が戦争に敗けたのは、貧弱な体格によるものだといわんばかりに食の欧米化を推進した。

中でも肉食、乳製品の薦めである。それに伴い、蛋白摂取量は増えたが、炭水化物の摂取量は減少し、食物繊維も減少した。象徴的な出来事は1971年に銀座四丁目という日本の一等

地にファーストフード店ができたことであろう。以後、食の欧米化は進み、日本本来の食事が失われていった。

元WHO総長である中嶋宏氏が講演の中で「世界の三大理想食」として「中国」「日本」「地中海」を挙げた後で、日本の食文化は崩れてしまった、としみじみ言っていたのが思い出される。欧米化の波はまさかの中国にまで及び、中国人の食生活は相当変化している。

こうした事例から学べることは、欧米の食生活は決して健康食ではない、ということである。その理由は、元々の遺伝子の相違に加え、長年の食生活での影響で、アジア人にはアジア人の食事がある、ということである。確かに日本人の体格は見た目よくなったが、体力は衰える一方である。現在のわが国の長寿を支えている人たちはみな幼少期から青年期を戦前に過ごしている人たちであり、今後はわが国の寿命は下がっていくと多くの人が考えている。

6. 現代の食養生とは

さて、ここまで述べてきて、では日本人に相応しい食養生とは何か、ということを考えなくてはならない。ベルツが驚いたように、握り飯がほとんどの食事でもいいか？戦前の食生活では、コレステロールが逆に低すぎて、血管が脆く、脳出血が多かった。逆に今は高脂血症で脳梗塞が多い。

脂質の内容も伝統食からは大分かけ離れるようになった。すなわち魚を中心としたn3系不飽和脂肪酸からn6系不飽和脂肪酸へと変化をしている。その結果アレルギー疾患やがんが増えたという説もある。

しかし、日本は長寿世代を抱えている。今だったらそうした長寿の人たちから学ぶべきものは沢山あるのではなからうか。風化する前に、わが国貴重な財産として後世に残しておきたいものである。

7. 終わりに

理想の食を追求するのに、伝統食から学ぶことは多々あるが、現代のような飽食の時代に考えるべき食養生を模索すべきであろう。特にここ数十年の食の欧米化から学ぶものは、必ずしもアジア人に理想の食事ではなかったことである。

長年の文化の中で培ってきた食養生をもう一度学びなおす時期に来ているのであろう。