

巻頭言

飢餓と飽食・運動不足時代を生きる

泉和会千代田病院
松倉 茂

私は昭和11年生れの亜戦中派であり、日本の太平洋戦争終戦前後の厳しい食料不足と飢えの時代を経験している。当時、私は神奈川県、終戦直前には帰郷した熊本県に住んでいたが、家族の食料を確保するために母と一緒に近郊の農家にかぼちゃ、さつまいも等の買出しに何度も出かけた記憶がある。小学校での占領軍の援助によるコッペパンと脱脂乳の給食もご馳走であった。従って食事には今でも拘りがある。例えば、駅弁を食べる際には先ず蓋に付いた米粒を全部口に入れ、またヨーグルトを食べる際にもカップの壁に付いたヨーグルトをつるつるになるまで匙ですくって食べる。残してはモッタイナイという感覚が身に付いている。最近では家庭やファミリーレストランでの食物廃棄量が増加しているという記事等を読むとイライラする。所が日本が次第に終戦後の混乱期から復興し、1965年以降の高度経済成長期時代になると、主要食品(小麦、獣肉等)は手間ひま掛けて日本で生産するよりも外国から大量に低価格で輸入する施策が取られ、最近では多種多様な食品が潤沢に巷に溢れ、飢えの時代から栄養過剰摂取が問題になる飽食時代となった。食事内容も従来の米、麦を主食とした和風の食事から、獣肉、バター等に由来する、美味で満足感が得られる脂肪が多い洋風食事になった。同時にハンバーガー、フライドポテト等の脂肪の多いファーストフード摂取も増加し、脂肪摂取量の増加に拍車を掛けた。また食事の西洋化に伴い米離れが進み、国内では余剰米が増加し、米作りを抑制するための減反政策が取られた。その結果、わが国のカロリーベースでみた食糧自給率は39%にまで落ち込み、今や何か事が起った際の食の確保が懸念されている。例の農薬混入中国産冷凍餃子の問題は現在未解決であるが、多くの食品調達を貴方任せに国外に委託している現状は食の安全上も問題である事を示している。イギリスも食糧自給率が低下していたが最近74%に上昇させている。私は数年前フランス縦断のバス旅行をしたが、その際、道の両側は延々と畑と牧場が広がっており、フランスが食糧自給率130%の農業国であることを肌で感じた。わが国も国内の農業を援助、育成するような農政により、食糧自給率の向上と昔のような豊かな農村風景が戻る事を希望している。そのためには地産地消で和食への復帰を目指した食育も必要であろう。

さて野生の動物は肥満しないが、飢餓に備えての儉約遺伝子も持った人間は摂食の量・内容をコントロールしない限り、運動不足を伴えば摂取エネルギーが消費エネルギーを超過し、必ず肥満する。エネルギー消費は、1)基礎代謝、2)食物の消化、吸収に消費される特異動的作用(SDA)と3)運動の3項目がある。昔は移動も徒歩で、また体を動かして働かなければエネルギー摂取するための収穫や獲物も得られなかった。現在は車と電化社会となり、人の日常の運動量は遥かに少なくなった。ただ公的交通機関が未発達な地方の方が都会よりも車依存性が高く、運動不足と成り易い。私も学会等で東京、大阪に出張した時の方が良く歩いている。宮崎県人は都会人に較べて歩く歩数が少ないというデータもある。この3項目以外に井村裕夫氏は非運動性熱産生(J.A.レヴィン)によるエネルギー消費の重要性を紹介している。

これは、姿勢(座位、立位、臥位など)と体をぶらぶら歩きで動かす事によるエネルギー消費である。肥満者は座っている時間が長く、一方、痩せた人は立位を取り、歩き回ることが多く、肥満者よりも1日300kcal余分にエネルギーを消費していると言われている。最近テレビコマーシャルで見かける健康機具「乗馬」も案外な減量効果が期待できるかと思われる。一方、本格的な運動が、心血管疾患や癌の危険因子となる種々の生活習慣病の一次的、二次的予防に有用であることには多くのエビデンスがある。その機序は腹腔内脂肪の減少が大きく関与していると考えられている。ただ人間はスプリンターとしては野生のチータには負けるが、耐久力ではどの4足動物にも負けない。ご承知のように訓練すれば42.195kmもスピードを付けて走り抜けることが出来る。現代人はもともと人類の長い歴史の中で石器時代の環境に適したように作られている。われわれ現代人は漫画に描かれたギヤートルズ(園山俊二原作)時代に思いを馳せ、自分の健康維持のためにも大いに運動に励むべしであろう。

参考文献) 井村裕夫：進化医学からわかる肥満・糖尿病・寿命。東京：岩波書店，2008。