

天眼鏡

「4毒」について考えてみれば・・・

最近、「4毒」という話をけっこう耳にするようになった。先の参議院選挙で新生の日本誠真党が掲げた綱領の2番目に「食から心身の健康を取り戻す」が置かれており、党首が演説する中で具体的な取組として「4毒」抜きをすすめていた。その「4毒」とは、小麦、植物油、乳製品、砂糖の4つに“潜む毒”を指す。この中に乳製品と植物油が入っており、それでは動物油はどうか、ということに当然なるわけで、本コーナーとしては聞捨てならない話であり、ネットで調べてみたものだ。

まず乳製品についてである。特にヨーグルトがあげられているが、乳製品全般を対象にする。日本人は乳糖不耐性と呼ばれる乳糖を分解する酵素(ラクターゼ)が不足していることから、ヨーグルトをはじめとする乳製品に含まれる乳糖によって、腹痛、下痢、膨満感などの症状を引き起こす可能性があげられている、また牛乳に含まれるカゼインは、腸管の炎症を引き起こしやすいため、慢性アレルギーの原因になりやすいとしている。

次に植物油であるが、特に取り上げられているのがパーム油で、アブラヤシからパーム油を製造する過程で発生するトランス脂肪酸を問題視しており、トランス脂肪酸を多く取りすぎると悪玉コレステロールを増加させ動脈硬化を進行させ、狭心症や心筋梗塞などの心臓病のリスクを高めるとされる。トランス脂肪酸は脂肪酸の一種で、植物油をマーガリンやショートニングに加工する際等に多く発生するようだ。

ついでに他の2毒についても触れておくと、小麦についてあげられているのがグルテンだ。グルテンは小麦粉に水を加えてこねることで形成される粘り気と弾力をもったタンパク質複合体をいう。グルテンを多量に摂取すると、グルテンが腸内にこびりついて炎症が発生し、小腸の機能が損なわれて、栄養素の消化吸収の保全や慢性の下痢、抑うつをはじめとする精神疾患など様々な症状を呈するという。

また砂糖は、特に精製された白砂糖が対象とされて

おり、血糖値の急激な変動、体内の炎症、腸内環境の悪化、そして何よりも脳への依存性を引き起こす可能性があるとされる。

このように取り上げられている4つの食品が大きな問題を抱えていることは間違いないようだが、一方で健康への貢献、摂取するメリットを確認しておく必要もある。スペースの関係から乳製品のみ取り上げておけば、乳製品はメタボリックシンドローム(内臓への脂肪蓄積にともなうお腹周りの肥大や血圧の上昇、空腹時の高血糖等)の発症率の低下、高血圧、糖尿病、脳卒中等の生活習慣病のリスク低下をもたらすとされる。さらには乳製品を摂取することでカルシウムやビタミンDやAなどの栄養素を効率的に摂取可能にする とされる。

また植物油については、工場での加工や保管の仕方、さらには揚げ油としての繰り返し使用による酸化が問題にされており、植物油そのものが問題であるとはいえない。

これらを総合して感じることを三つほどあげておくと、一つは食べる量、他の食品・食物とのバランスが大事で、多様な食材をバランスよく食べることが基本だということである。おいしいから食べるのはけっこうではあるが、偏食しないことが肝心のようだ。二つ目が食の基本は身土不二にある、ということである。伝統的な日本型食生活を主にしている限りは4毒の話はほとんど避けることが可能だ。そして三つめは体の声をよく聞くことだ。食事をしての体の反応に関心をもつことが大切で、その反応によって食事を工夫していく。さらにはうんこの色や形、おしっこの色やにおいも含めて、食べたものと体調との因果関係への常なる留意が必要だ。結論、食べたいものは食べよう！そして量はほどほどに！！

(農的社会デザイン研究所 代表 蔦谷栄一)