

がん社会 を診る

中川 恵一

3年前、和食文化がユネスコの無形文化遺産に登録されました。新鮮で多様な食材と素材の尊重、優れた栄養バランスなど健康面でのメリット、自然の美しさや季節の移ろいを表現した盛りつけ、年中行事との密接な関わりなどの4点が評価されました。

しょうゆの多用による塩分過多が胃がんの原因になる点を除くと、和食は低カロリー、低脂肪で、魚介類、大豆、海藻、緑茶の摂取が多く、とてもヘルシーです。

しかし和食は戦後、その姿を大きく変えてきました。1950年と2010年を比較すると、1人当たりのコメの消費量が半減した一方、肉類などの動物性タンパク質は2倍、脂質は3倍になっています。では私たち日本人にとって、いつごろの食事が最も健康的だったのでしょうか？

1975年の食事最も「健康的」

東北大学大学院農学研究科の研究チームは、国民栄養調査などをもとに、1960年、75年、90年、2005年の和食の平均的メニューを実際に調理し、粉末化してマウスに8カ月間食べさせました。その結果、一番長寿だったのは、75年のメニューを食べたマウスでした。

60年は炭水化物の割合が多すぎて、栄養バランスが劣ります。90年には食の欧米化の影響で脂質が増え、マウスの体重増加量は75年より多くなりました。05年は肉類が多くて魚介類や炭水化物が少ないうえ、丼ものなど単品メニューが目立ち、バラエティーに欠ける傾向がありました。

75年のメニューでは、食品流通網の整備のおかげで魚介類や大豆、海藻などのほか野菜や果実も一年中手に入り、卵や豆類なども食べられていました。そのころのメニューを食べていたマウスは内臓脂肪が少なく、コレステロールの値も低くなっていました。さらに、学習能力も高く、がんの発生率もほかの年代より少なくなっていました。

90年ごろから現代にかけては、食の欧米化の影響もあり、伝統的な日本食の良さが失われてきたといえるでしょう。和食の健康効果を最も受けてきたのは70歳前後の世代で、それより若い世代についてはやや心配といえます。魚介類、野菜、大豆などの多くの食材をバランスよく食べる和食の良さをもう一度見直したいものだと思います。

(東京大学病院准教授)



イラスト・中村 久美