

食の問題 (1) ・ ・ 伝統食の崩壊

1958 (昭和 33 年) に「米を食べるとバカになる」といった有名な大学教授が居ました。この 50 年前とエネルギー摂取量は変わっていないのに米の消費量は半分になってしまいました。そして、その代わりに**動物性食品** (肉、乳類、卵) である脂肪とタンパク質の割合が 4 倍と増え、伝統的な味噌汁や大豆、昆布、キノコ、魚介類の摂取が半分になりました。

今その代償として生活習慣病に苦しみ、医療費の増大で国家財政を揺るがしています。

この 50 年で糖尿病が増え、乳がん罹患率は 7 倍になり、女性のガンで第一位です。男性も前立腺がんの罹患率は 25 倍にもなって第四位に迫っています。

これらの病気は“西洋の風土病”といわれ、日本では 50 年前は稀な病気でした。

深刻な米国は ‘77 年、ガンや心臓病などの慢性病は肉食中心の偏った**食源病**であることを「**マクバガン報告**」として公にしました。この事は欧州にも影響を与え食の改善に取り組んだために、21 世紀に入り欧米ではがんが減少してきています。それに対し、日本はこの報告を無視し続けてこれらの病気は上昇中です。

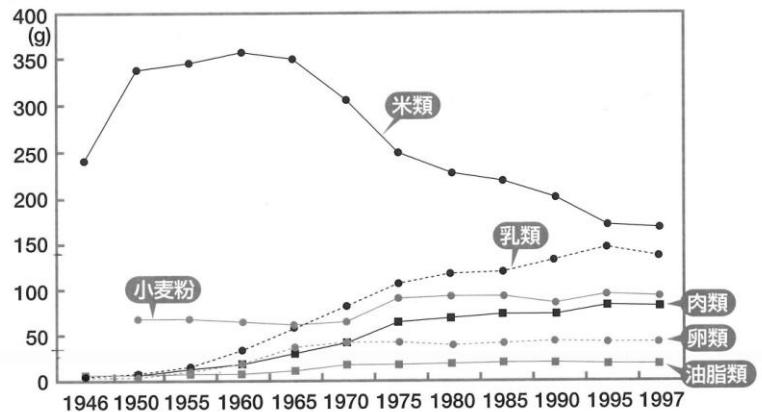
なぜ、肉食・牛乳への神話が抜けきれないで、病気の予防を率先してやらないのでしょうか？

一つには ‘61 年から 40 年間、国は「農業基本法」で**酪農支援策**をしてきました。そのため、いまさら食の改善を言い出せないのです。学校給食がご飯にミルクを付けている有様です。

二つ目は、世界戦争で米国は戦火から免れ過剰農産物・酪農製品国となりました。そこで「小麦戦略」として、ヨーロッパの復興計画で輸入し、続いて朝鮮戦争の食料として使われた。その後は完全に日本がターゲットにされたのです。’ 56 年に「**米国余剰農産物に関する日米協定**」を批准し、日本を農産物の市場として計り、同時に学校給食を中学校にまで広げました。一般人には栄養改善運動として 8 台のキッチンカーで全国を回り洋風の料理教室 (油いため運動) を普及しました。NHKの「きょうの料理」がはじまったのもその頃です。

こうして日本人は**身土不二** (身体と土地は不可分) の原則を忘れた食生活となり、欧米型の病気が蔓延することになりました。

今回は、乳がんの原因に迫る・・・



【国民栄養の現状—平成 9 年国民栄養調査結果—】より作成
食品群別摂取量の推移 (全国1日1人当たり)