

心身共に健康であるために

# 食生活を正す必要性が爆上がりしている現在

峰 克之 東京都立川市

## ◆発達障害と診断される子どもが増えている

超党派の議員立法により発達障害者支援法が成立して施行されたのが2005年4月でした。

「発達障害」とは、発達障害者支援法において、自閉症、アスペルガー症候群、その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害、その他これに類する脳機能の障害で、通常低年齢で症状が現れるものと定

義されています。今は子どもたちの約10%が発達障害と考えられています。実際はそれ以上だと推定されていて、小学生クラスに2〜3割いるとも言われています。

1990年代頃から、授業中に奔放な行動をとって教師の指導に従わない生徒の出現と、私語が多くて授業にならないことに悩む先生が増えてきて、その原因は発達障害の児童の増加があると考えられています。

2022年7月の文部科学省の調

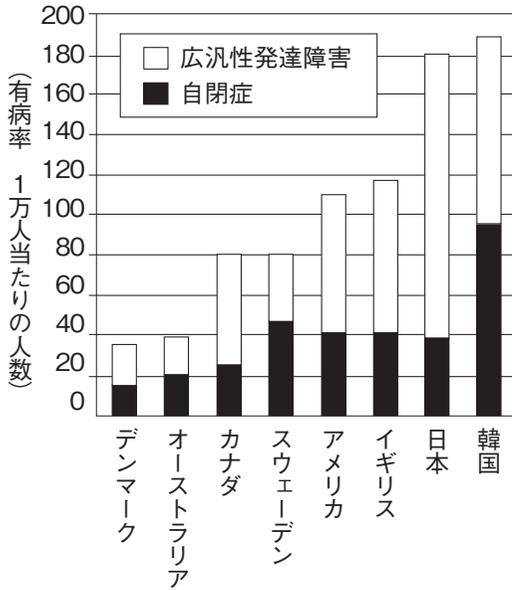
査では、通常の学級で学びながら一部の授業は別室での指導を受けている生徒が、全国の小中高で16万4693人と過去最高になったと発表しています。そのうち10万人は、この10年間で増加しているのです。

## ◆残留農薬が脳の発達を阻害している

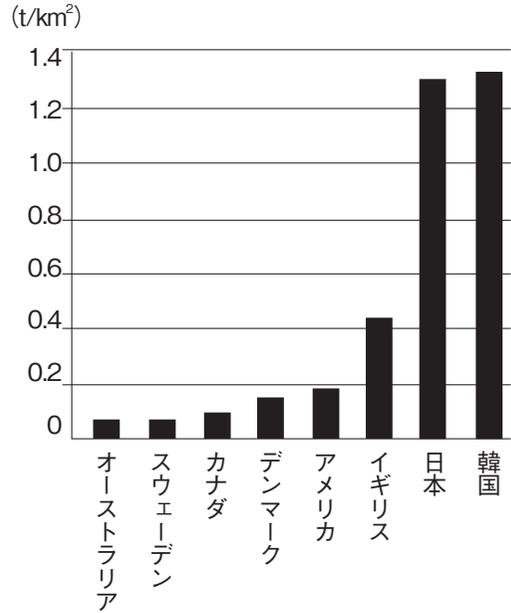
自閉症スペクトラム障害（以下、自閉症）などの発達障害の増加と、農薬の使用量を比較したデータがあります。このグラフはOECD加盟主要8カ国における農地単位面積当たりの農薬使用量（2008年版）と自閉症の有病率を比較したものです。農薬使用量が多い上位4カ国の韓国、日本、イギリス、アメリカと、自閉症の有病率の多い上位4カ国はきれいに一致しています。

この一致は因果関係を示しているわけではありません。しかし、農薬が残留した食物が、幼い子どもの脳の発達に悪影響を与えているこ

自閉症、広汎性発達障害の有病率  
(Elsabbagh, et al. Autism Res 2012)



農地単位面積当たり農薬使用量  
(OECD 2008)



OECD 8カ国の自閉症などの有病率 (2012年) と  
農地単位面積当たりの農薬使用量 (2008年)

とを裏付ける疫学研究や動物実験が、数多く発表されています。お母さん方々の妊娠中の食事から、配慮していかなければならないと考えられるのです。

最近、大人の倫理観ゼロの犯罪が多発していることを考えると、子どもだけでなく、脳に異変が起きている大人も増えているのではないのでしょうか。

◆オーガニック給食にする  
要望が拡がっている

食生活を改善することが、いまや世界的な課題になっています。韓国、フランス、ブラジルなどが給食をオーガニックにしている世界的潮流の中で、日本でも地方から学校給食をオーガニックにしたいという声が広く上がり始めています。また、オーガニック給食マップのサイトも立ち上がっており、日本の文科省も「全国オーガニック給食フォーラム」に参加することを約束しました。

千葉県南東部のいすみ市は、学校給食の米を100%有機栽培にし

ています。また、安全な食材を子どもたちに食べて欲しいという市民の思いから、学校給食を有機栽培にした武蔵野市は、「安全給食」という名前でオーガニック給食を、40年以上前からスタートさせています。さらに、今治市では2006年に条例を制定して、学校給食の有機栽培化を実現させています。

学校給食のオーガニック化は、今、各地で拡がりを見せています。日本国民の食生活改善への意識が高まっている証拠といえるでしょう。

### ◆江戸時代の日本人車夫の驚嘆すべき体力

毎日の食事は、私どもの身体を作っている最も大切なものです。古来「食事は薬餌」と言われるほど、その重要性は知られてきました。

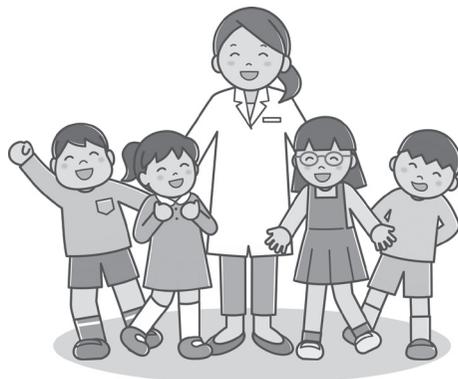
江戸時代の日本では、人力車を引く車夫は、一日70kmを走って平気だったそうです。その日本人の体力に驚嘆したドイツ人の医師は、「彼らは何を食べているのか」と食生

活を調べてみると、玄米おにぎり、切り干し大根の味噌煮、豆類、沢庵たくあんという、一見して粗末と思われるものでした。

しかし、これは肉以上の見事な植物性蛋白質たんぱくである上、味噌や沢庵という発酵食品も同時に摂取しているのです。そして何と言っても、化学薬品である農薬も添加物も一切使っていない、純自然のオーガニック食なのです。

ドイツ人医師は、こんな粗末な食事で見事な体力を持っているのなら、西洋人の食事に変えたらさらに体力が上がるだろうと、肉と乳製品の食事に变えたら良いと勧めました。動物性蛋白質と高脂質の食事に变えた車夫は、2週間後には以前のように走れなくなったので、元の日本食に戻してくれと泣きついたそうです。

日本人は古来、穀物・野菜・魚介中心の食事をしてきました。粗末と思われる食事が、日本人の体には合っていたのです。植物性の栄養分をよく摂取できる胃腸になっていたの



です。西洋人は有害な物質が生じる肉をできるだけ早く排泄はいせうする胃腸から作られる人間の体質を知ることが大切です。

### ◆オーガニック食で腎臓機能を回復させた実体験

農薬が使われている食品、添加物で美味しく加工された手軽で便利な



食品に囲まれている現代人は、その利便性に慣れ過ぎていて、その害を知りません。

しかし、問題にぶつかって、根本から自分の食生活を見直した男性がいることを最近知りました。

八王子に住む池田光輝（50歳）さんです。2年前、健康診断で腎臓の数値が低下しました。1.2mg/dl以上

になると要注意と言われているクレアチニン値が1.4mg/dlだったので、eGFR値（腎臓が一分間に浄化できる血液量）で言うと、41ml/分以下に低下したのです。正常値は90ml/分であり、腎臓の機能が6割落ちたと診断されました。

腎臓は一度壊れると回復できないと言われているので、医者からは、「回復できないので、今より悪くならないように、今の数値を維持していきましょう」と助言されました。池田さんは、腎臓の機能悪化の原因は何だったのか、自分の食生活を真剣に振り返りました。彼の結論は、「ラーメン、ハンバーガー、食品添加物の摂り過ぎ」でした。

腎臓の機能が落ちて、透析になるのは絶対に嫌だと考えた彼がとった健康への回復策は、食生活の抜本的変革でした。オーガニック食に切り換えたのです。農薬不使用の有機野菜、添加物で加工していない食品に変えました。自然の「素食」です。

家族を巻き込むわけにはいかないと考え、自分専用の冷蔵庫を用意し、

オーガニック専門店から食品を自分で購入し、自分で調理して食事することにしました。パンと麺類は止めて、小麦蛋白質（グルテン）の害を避け、腎臓に良いという青魚のEPAを摂るようにしました。また、有酸素運動も取り入れました。

その食生活と運動をスタートさせてから、毎月血液検査をしました。粘り強くオーガニック食を続けて6カ月後も、数値は変化しませんでした。7カ月目に数値が良くなったのです！人間の身体の全細胞が入れ代わるのに半年かかると言われていますから、その通りだったということでしょう。

今ではeGFR値が88ml/分とほぼ正常値になっているというではありませんか。薬に頼ることなく、オーガニック食で、難しいと言われていた腎臓の機能回復を達成させたのは素晴らしいことです。改めて「食餌は菜餌」ということを具体的に実証した池田さんの粘り強い実体験は、我々にとっても他人事ではなく、貴重な勉強材料です。