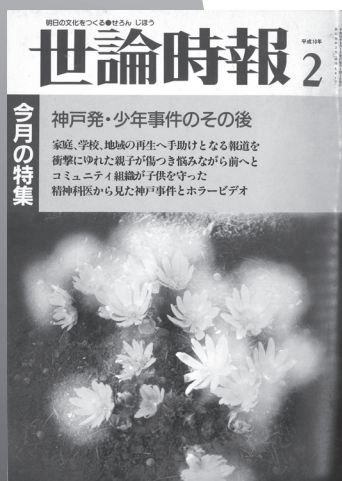
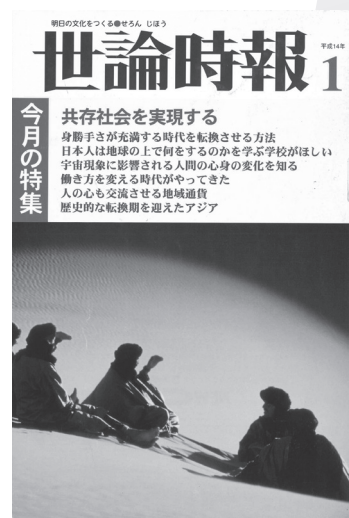


創刊50周年 記念特集



創刊以来、本誌は、「右にも左にも偏らぬ中庸の精神」「特定の権力や政治など何ものにも迎合しないこと」「著名人ではなく一般の人々が世の中に対して思う世論を伝えること」を指針として、誌面を作ってきました。

その編集方針に賛同して下さり、これまで支援して下った読者の皆様のお蔭で、創刊50周年を迎えることが出来ました。



栄養学が見落としている 食生活の知恵

成人病が裏付けてくれた 東洋医学の知恵食

神山 食べ物といいますと、栄養価というプラスの面だけが評価されてきました。それが西欧の栄養学ですね。ですから栄養のある物は、食べれば食べるほど良いということになってしまっています。これはかたわの栄養学ではなかったでしょうか。

ところが東洋医学には、昔から食毒という思想があります。食品の中にある微量毒に着目して、食べ続けてはいけないもの、あるいは解毒作用のあるものとの取り合わせ、こういったふうに、食毒というマイナス評価の面から、現在の食生活を洗い直して見る必要があるように思うのですがいかがでしょう。

作田 その通りだと思います。それで最近一部では、食事観が急速に是正されてきました。それは栄養学の分野ではなくて、成人病の分野においてです。

間違った食事の害が一番先に結果として出てくるのが成人病ですから、成人病学者が最も切実に考えています。

今まではカロリーを多くとればいいと言ってきたものを、カロリーのとり過ぎはいけない、動物性食品は摂取し過ぎてはいけないんだと、その点は反省の時期になってきています。

これについては明確な例証があります。第二次大戦中の1939年からの6年間、ヨーロッパ各国でミルク、バター、チーズ、及びいろいろな動物性脂質、こういった食品からのカロリーが減ったところ、心臓病が激減したのですね。そこでいろいろな実験データを集めることによって、動物性脂肪の害が確認されたのが1950年代の後半、今から約20年前です。学者の間で、大人になってからでは遅すぎる、小さい頃から食生活を考えなければと言いだしたのは、この10年以内でしょう。

さくた つとむ
作田 勉

慶應義塾大学病院 医師

「肉食増大にともなって、癌をはじめとする成人病が増大してきていると疫学は示しているのですから、それが体液や体質に及ぼす影響を詳細に分析すべきでしょう。いずれにせよ、成人病予防のためには、肉食を控え、植物性食品を多く」と、作田先生はすすめる。(2000年に逝去)