

『食品と暮らしの安全』がミネラル不足について取り上げ始めたきっかけは、弓田亨氏(パティエ)の「力がない日本の食べ物」という指摘である。

前回では、加工食品への依存を問題にしてきたが、弓田氏の指摘は、更に深刻で、日本の食材そのものが元からミネラル不足になっているというものだ。その上に、家庭での料理によって更にミネラル不足にされているという。

植物は土壌から栄養素を吸収するわけだが、その土壌にミネラルが不足していれば、ミネラル不足の植物が育つことになる。化学肥料には限られたミネラルしか含まれていない。有機肥料を使っている、それをミネラルまで分解してくれる微生物が豊富な土壌でなければ、植物は吸収できない。また、そうした農業で生産された飼料を使った畜産による肉には、元よりミネラルは不足している。こうしてミネラル不足の食材が生み出されるわけである。

その上に家庭では、皮むき・下茹で・アク抜き等で更にミネラルを捨ててしまっている。ダシを煮干しで取る時にも、頭や内臓を除かず、丸ごと使えば、様々なミネラルを摂取できるのに、そうしていない。煮物などした時にも、様々な栄養素が溶け込んでいる煮汁を捨ててしまっている。

弓田氏は栄養を重視して美味しさを犠牲にするよう主張しているのではなくて、微量元素を含むミネラルを活かした料理は薄味でも美味しいんだと言っているのである。詳細はぜひ、『ごはんとおかずのルネサンス』(弓田亨他著)を読んで欲しい。ただ、多くの現代人には、うまみ調味料(化学調味料など)に毒された舌から解放される作業が先ず、必要だろう。

土地に元気がなければ、そこに育つ食材に元気はなく、その食材により命を保っている私た

ちが半病人で元気がないのは当たり前である。まさに「身土不二」である所以である。「一物全体食」という食養も、豊かな風土を前提としている。その風土を反映して育った食材全体をバランス良く食べることで、元気なからだが育まれる。

弓田氏は、ほとんどすべての料理に煮干しを加えるべきだという理由として、「煮干しは、魚1尾のすべてを食べます。・それぞれの器官に幅広いミネラル、栄養素が含まれています」と述べている。一物全体食が勧められる理由である。

『ごはんとおかずのルネサンス』を読んでも、日本においても、まともな農業があり、選べば、「それなり」の食材があることが分かる。私たちがすべき事は、先ず食材選びから始まる。値段や見た目で見選ぶのではなく、舌で選ぶのである。もちろんその舌はうまみ調味料から解放されたものでなければならぬ。それ以前は、信頼できる情報、そしてお店選びも必要だ。

最後に、弓田氏と『食品と暮らしの安全』編集長の対談(同誌No250)を引用しよう。

**弓田** 小若さんが冷凍食品やインスタントラーメンに煮干し粉などを入れる食べ方を勧めていることは、納得できません。

ちゃんとしたおかずとごはんを作ることが人をつなぎ、生命を育てる食事ですし、それほど手間もかけず、1時間もあれば美味しい3品が準備できます。

**小若** それができればいいのですが、ちゃんと調理している家庭は5~10%ぐらいで、包丁やまな板がない家庭がどんどん増えています。

「料理している」という主婦でも、それは特定のこだわった料理だけで、あとは、買ったお惣菜や冷凍食品、レトルト食品、インスタントみそ汁を利用している人が多いのです。

現実には、そういう人よりも、コンビニ弁当で食事を済ませる人たちが多くなっています。

対症療法に終らせてはいけない。

(2010年6月芒種)