

秋も終わりに近づいている。私は近くの公園の栗やお寺の銀杏の恵みを受け、秋の味覚を味わっている。それらは植物の種子であり、生命の源となる栄養素を含んでいるはずである。

雑誌『食品と暮らしの安全』No258 が水道水と純水、そして浄水器の水で小松菜の発芽実験を載せていた。「純水」というのは、ミネラル等不純物が除かれた水で、蒸留水や精製水がそれに当たる。実験の結果、発芽し成長が始まって数日は差が出なかったが、1週間ほどで差が出て、9日後には顕著にその差が分かる様になった。9日後の写真が載っている。水道水と浄水との差はなく、純水のものだけが成長が遅れている。こう解説されている。

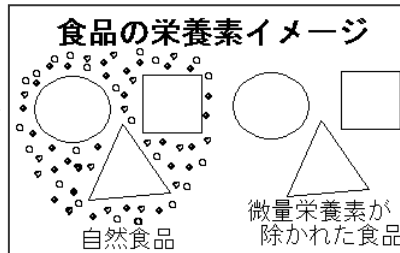
「小松菜の種は生長に必要なミネラルを持っているので、最初は生長に差が出ません。そこを過ぎると、外部からミネラルを調達して生長に利用するようになって、1週間後に差がつき始めたわけです。」

おそろしいと思ったのは、純水で育った小松菜だけを見ていると、異常が分からないということだ。これを小松菜より複雑な組織を持ち、精神活動を営む人間に置き換えた場合、一見、普通に生きている人間が、実はこの小松菜のような異常を抱えている場合があるのだろう。

中日新聞 9月29日の「いただきます 食とCOP10」の記事は、永久歯が生えてこない子供が増えているという内容。「朝ご飯を食べず昼や夜も外食やコンビニ弁当、ファストフード中心。子と親への聞き取りから共通した食生活が浮かび上がってきた」とある。親の食生活が、子が胎内にいる時はもちろん、生まれた後も、食習慣を通して子に影響する。水煮材料や精製材料

にリン酸塩を添加された食では、ミネラルが十分に摂取できない。炭水化物やタンパク質、脂質で腹は満たされ、うまみ調味料で美味しい食生活を送れていても、ガソリンを入れて走るだけで整備しない車の様に、いつの間にか何かが狂ってくる。一見、普通に育っている様で、永久歯が生えてこないというように。

ミネラル欠乏をもたらす食には、水煮材料、精製材料、リン酸塩添加に加えて、純水使用の問題がある。『食品と暮らしの安全』によれば、清涼飲料水やビール等にも純水が使用されていたりする上、表示されていないものが多いという。「キリン一番搾り」や「おーいお茶」も純水



使用。浄水器でも逆浸透膜を使ったものでは、ミネラルまで除かれた純水が出て来る。除去能力ばかりに注目して購入すると、危険である。純粋な水(H₂O)に近い純水は機械や化学処理の為の水であって、人が飲

むものではない。生命を育む水は、緑豊かな森林を流れる清流、あるいはそうした森の地下にもぐって再び地上に湧き出した水である。そうした水には様々なミネラルが含まれている。

これまでは食品添加物の毒性が問題にされてきたが、最近は少し問題の様相が変わってきていることを知る必要がある。ミネラルが除かれている水煮材料や精製材料の問題。そうした材料を使う為に落ちる食感・食味を補う為にリン酸塩やうまみ調味料が添加される問題。それらの添加物そのものの毒性に問題はない様だが、リン酸塩によりミネラルの吸収が妨げられ、うまみ調味料により本来の味覚が攪乱される。毒性ある物が使われていない事だけで食品を選ぶのでは、足らないのである。

(2010年10月寒露)