

健康はままつ21 推進協力団体になっているので、「第3次浜松市食育推進計画(案)」が送られて来た。気になる点があったので、パブリックコメントすることにした。

① 「地産地消」が推奨されているが、この言葉は地域経済の振興のための言葉で、食育に使われているのはおかしい。「暮らす地域の旬の物を食べる」等への変更が必要

地域経済の振興をからめたい気持ちは分かるが、「地産地消」は健康に結びつかない。

これに似ている東洋医学的な食養生の考えでは、「身土不二」、あるいは「旬の物を食べる」という言葉が使われる。どちらも、暮らす地域に育つ物をその旬に食べるのが健康のために良いということである。「身土不二」には、私たちのからだと風土は一体であり、それを無視すれば、自ずと不健康になるという意味がある。暮らす地域で育つ旬の物でない物を食べることは「身土不二」に反する。「旬の物」とは、もちろん、露地栽培の物である。

私たちは自然の中に生まれ、自然に適応して形作られて存在している。自然に反することをすれば、本来的な生を全うできない。これは科学性を越えた真理だと思う。

例えば、同じ大根でも冬大根と夏大根では含まれている栄養素は異なっていて、冬大根は私たちに冬に必要な栄養素を与え、夏大根は私たちが夏に必要な栄養素を与えているはずである。私たちが自然に適応して形作られているからである。

例えば、スイカやメロン、キュウリなどは私たちに豊富な水分を提供してくれるが、これらの産地は夏の乾燥地である。また、これらにはカリウムが多く含まれる。カリウムはナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる方向に働いて、夏に暮らす私たちのからだを涼しくしてくれる。

「地産」(地域の生産物)では、温室等での生産物が含まれ、「旬の物」と同じではなく、東洋医学的な食養生とはならない。冬に温室で生産されたキュウリやメロンなどを食べることを、「地産地消」だから健康に良いとするのは誤っている。、不自然な食べ物であるだけでなく、温室のためにエネルギーを消費し、環境にも負荷を与えているから、深い意味では地域経済にとっても損失である。

② 非加熱食品を毎回摂取するように推奨すべきである

現代の食生活には加工食品の比重が多く、これは結果として、非加熱食品摂取を少なくしている。これによって、都市化以前の食生活では意識せずとも摂取していた酵素やビタミン等の熱に弱い栄養素の摂取が少なくなっている。

牛乳も果物ジュースも通常のもは、加熱殺菌されていて、生乳やフレッシュジュースとは異なっている。お店で売られている袋詰めされた味噌や漬物も加熱されて有用微生物が死滅していて、本来のものとは異なっている。

そこで、果物・生野菜や殺菌されていない発酵食品等を意識的に摂取する必要がある。

③ 減・冷飲食を推奨すべきである

胃腸は温かくて正常に働くのは言うまでもない。ところが、現代人は冷飲食が多く、胃腸を冷やしている。お腹を触ってみると、冷えている人は多く見られる。一時的に冷やしても、元気な人では問題ないが、冷飲食を続けていると、冷えが慢性化する。これは消化器系だけでなく、様々な病気の原因となる。胃腸が本来の機能を果たせなくなると、栄養素が十分に消化吸収できないだけでなく、腸内環境悪化・腸管バリア不調により毒物を吸収するようになる。

以上。(2017年11月10日)