

フードマタタースから学ぶこと

欧米では数年前から食生活の問題点を見直すテレビ番組やドキュメンタリーが多く作られ始めている。今もつとも話題の食をテーマにした作品を食生活・医学ジャーナリストの氏家京子さんがレポート。

撮影／大坪尚人 取材・文／氏家京子

私たちは
何をどう食べれば
よいのか？

日本で「食育」という言葉が聞かれるようになり、数年が経過しました。かつては意識せずとも、親から子へ自然と伝わっていたはずの食教育が、意識的に行う必要に迫られています。理由は、食品の安全性に対する不安、多様化するライフスタイルにおける食の優先順位の低下、食行動に対する最初のすりこみが行われる親子間や家族間の問題など、さまざまです。

動物の親子を観察すると、親子に餌の見つけ方を教え、子は親の真似をして自分でも餌を確保できるようと育っていき、それが自然の摂理だとわかります。しか

し人間は、ほかの動物よりも自然の摂理から遠く離れたところへ来てしまったのかもしれない。

そう、本来、食べることは自然の摂理であり、本能的な行為であり、悩む余地などないものだったはず。ところが、私たちはあまりにも多くの情報に溺れてしまい、今、何を、どう食べればよいのかもわからなくなりつつあります。

ジャンクフード VS. 自然食

このようなかたちで食と栄養の情報が混乱し、食の本来の意味を見失っているのは日本人だけではありません。たとえば、イギリス人若手シェフ、ジェイミー・オリヴァーが小中学校の給

食改革を行う様子を収録したドキュメンタリーフィルム『ジェイミー・オリヴァーの給食革命』を見れば、日本から遠く離れたヨーロッパでも食情報の混乱が起こり、それが子どもの心身の健康状態に影響を及ぼしているのがわかります。改革前の給食を栄養士が分析したところ、ミネラルやビタミンがほとんどなく、添加物の多い高カロリーの冷凍加工食品やジャンクフードでした。その地域の

栄養士は「この病院には子ども専門の便秘科がある」と話します。オールジャンクフードの給食は、食物繊維が少なく、飽和脂肪やトランス脂肪酸たっぷりの油ばかりが腸に蓄積し、便通を阻んでしまうのです。「6週間も便が出ない子がいる」とも。その

ような状況が、加工食品、添加物、ジャンクフードを全廃した給食で一変しました。落ち着きなく、奇声を上げ、授業中もうろうろと歩き回っていた小中学生たちが、まるで人が変わったように着席し、授業に集中するようになり、家でもおとなしくなりました。「変えたのは食事だけなのに……」と、驚いた親や学校関係者は、食の再教育が子どもの健康や行動を左右するのを目の当たりにしたのです。恐

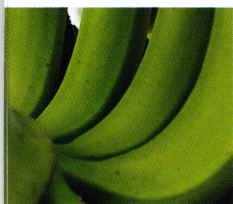
らく、この結果に一番驚いたのはジェイミー・オリヴァー自身だったでしょう。彼はただ、料理することが大好きなシェフとして、「かわい子どもたちに当たり前の食事を食べさせ、立派な大人になってもらいたい」と願っただけでした。まさか、健康状態や行動まで改善されるとは思っていなかった

食生活・医学ジャーナリスト
氏家京子さん

国内外の自然療法について取材・執筆するジャーナリスト、翻訳家。健康雑誌の編集者として勤務後、独立。自然環境が豊かな千葉県南房総市へ拠点を移し、国内外の取材活動を続けながら、ケルソン療法の認定講師としてセミナーを開講している。参加者は北海道から沖縄まで、年齢層も幅広い。日本食生活ジャーナリストの会、日本医学ジャーナリスト協会、正会員。米国ケルソン・インスティテュート認定ケルソン・ケアギバー。ホームベージヘルスフリーダム
<http://www.10platacorp.healthfreedom/>

サイエンス&栄養コンサルタント 学士、オーストラリア出身
ジェームス・コフリンさん

ビジネス&栄養コンサルタント 学士、オランダ出身
ローレンティーン・テン・ポツシユさん
オーストラリア在住で、夫婦でもある二人は、米国カリフォルニア州の自然医学グループ・バルカレッジで栄養学を学んだ後、ジェームスの父が抱える健康問題がまさに世界中で起きている現象の縮図であり、栄養価の低い食品、食品添加物、薬剤への依存などが現代社会に病気をもたらしていると感じ、本作の制作を企画した。



のです。

ジャンクフードが人々の健康状態に与える悪影響を報じたドキュメンタリーとしては、アメリカ人監督モーガン・スパーロックが1カ月間毎日3食ハンバーガーを食べる実験を追った『スパーサイズ・ミー』も記憶に新しい。

ほかに、子どもの未来のために学校給食のオーガニック化に取り組みフランスの農村を追った『未来の食卓』、農・畜・海産物の超効率化生産の現場を追ったオーストリア/ドイツ作品『いのちの食べかた』、アメリカの現代農業と食の実情を追った『キング・コーン』など、今や世界中の人たちが食べるという本能的な行為を学び直し、本物の食べ物を取り戻そうとしているのがわかります。

治療のための食事と栄養

最近、オーストラリア人栄養士のジェームス・コフィンとローレンティン・テン・ボッシュから、新作DVD『フードマターズ』が私の元に送られてきました。このタイトルを直訳すれば、「食問題」。昨年英語圏向けに販売したところ3カ月に6万部も売れたというこ

の作品は、よりジャーナリストイックな視点

で、食問題に密接に関わる医療と健康に焦点を絞り、その筋の専門家たちの証言をまとめたものです。元はいえ、仕事のしすぎで慢性疲労、うつ、不安症から葉漬け同然になった父親に食事・栄養療法を受けさせるため、監督夫妻が個人的に作った作品でした。自ら逆流性食道炎が薬物治療で治らず、野菜食で治した経験を持つ監督は、その後に栄養学を修めたこともあり、食事や栄養による病気治療に半信半疑の父親を説得しようと、世界的に著名で科学的な知識がある人間的を絞り、インタビューをしたのです。今や食の再教育は、子から親へという方向性もあるわけです。



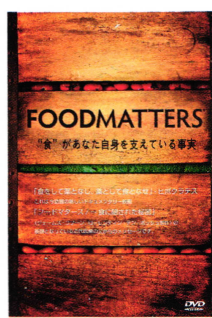
医学博士らが1950年代から築いてきた「オーソモレキュラー医学」(分子整合栄養医学、分子矯正医学、正常生体分子医学などとも訳される)の、学会誌編集補佐。「栄養分子でできている人体が病気になったときには、薬物ではなく、栄養分子を必要なだけ与えて治療する」というオーソモレキュラー医学の考え方を、彼は次のように述べています。「健康の向上に投薬は必要ない。健康レベルを上げるといのは、医療とは違う分野だ。薬でできている細胞は一つもなく、手術で身体の一部が手に入るわけではない」。注目すべきは、この医学が、ひどい食生活が原因で発生した病気の治療に限定されるわけではないということ。しかも、環境汚染、精神的なストレスなど、原因が何であれ、あるべき分子が何らかの影響により過不足状態になり思い切った量の栄養サプリメントを使って栄養分子量を修復さ

せます。オーソモレキュラー医学会の前身は「カナダ/アメリカ統合失調症基金」で、得意な治療分野は統合失調症やうつ病などの精神疾患ですが、治療実績はその他の疾患でも積み上げられています(カンジダ感染症、水銀・アマルガム毒性、心臓病、慢性疲労症候群、がん、アレルギー、行動障害、薬物・アルコール依存症、エイズなど)。そのほかの出演者に、末期がんの患者たちを独特の栄養・解毒療法で治し欧米で有名になったマックス・ゲルソン医師の娘、シャルロット・ゲルソン氏もいます。ゲルソン療法は完全菜食の他、ほぼ毎時間搾りたてのジュースを飲み、肝臓の胆汁排泄を促し解毒を進める目的で流腸を行い、全身の細胞代謝スピードを上げて治療に向かわせるためにサプリメントでも栄養分子を補うのが特徴の自然療法です。シャルロット氏は、「父、マックス・ゲルソンは、患者の自然治癒力を活性化させ、回復させることが、本当の医者務めと考えていた」と、闇雲に投薬治療を進めて患者の治癒力を萎えさせる現代医療に、反対の姿勢を表明しています。

実際、オーソモレキュラー医学やゲルソン療法などは、薬物治療

映画『フードマターズ』 「食に隠された秘密」

ジェームス・コフィンとローレンティン・テン・ボッシュの二人が監督したドキュメンタリー作品。DVD発売中。詳しくは、フードマターズ公式サイトへ。
<http://www.foodmatters.co.jp/>



飽和脂肪

油脂に含まれる栄養成分、脂肪酸の一種で、ラードやバターなど動物性脂肪に多く含まれ、植物性ではココナッツオイルがある。融点が高く、室温で固形であることが多い。熱帯地域以外で生活する人が食事でも多く摂取すると血液の粘度が上がりやすいため、摂取を控えるにすることが好ましい。加熱調理により劣化しにくいのが利点。

トランス脂肪酸

精製加工油脂の製造工程で発生する異常な分子構造を持つ脂肪酸。心臓病のリスクを高めるため、2003年以降トランス脂肪酸含有食品の使用を規制する国が増えている。マーガリン、ショートニング、練り返し使用される揚げ油に特に多く含まれる。

逆流性食道炎

胃と食道を分けている噴門が開き、胃液が食道に逆流して起こす炎症。胸焼けやのどの痛みといった症状が出る。原因は、ストレス、飲酒、食べすぎなどが一般的には挙げられている。

を中心に行う現代の通常医学とはまったく違った治療概念を持つため、お互いに相容れるところがありませんでしたが、最近では大学で通常医学を修めた若い医師たちが、卒業後にオーソモレキュラー医学やゲルソン療法、その他の栄養・自然療法を独学し、各々の得意分野を組み合わせ「統合医療」と呼び実践し始めています。

良い食事、良い栄養、あとは？

ジェームス監督の父親は、息子を作ったこの映画のお陰で食事と栄養に関心を持つようになり、薬物治療で効果が出ずに悪化するばかりだった5年間の闘病生活を見事に脱し、健康を取り戻して幸せなリタイア生活を謳歌しているとのこと。さて、加工の度合いが低く、できるだけ自然で新鮮な食事に、あらゆる種類の栄養。これらが私たちの健康の質を高め、人体に備わった治癒力など生物としてのさまざまな可能性を広げてくれることは理解できても次には、「実際には何からどうすれば？」という疑問が浮かんできます。「フードマターズ」のジェームス監督も本年5月の来日時に試写会

場で同じような質問を何度か受けていました。彼は「その人の目的が健康の質の向上なのか、それとも治療なのか、それによってやるべきことは異なる」と答えています。つまり、目的によってやることは違う、というわけです。当たり前のようですが、目的を明確にすることは案外難しいのです。なぜなら、食べることはもともと自然の摂理で、目的など意識せずに本能に突き動かされて食べてきた生物としての歴史が、私達の足元には圧倒的に長く横たわっているからです。また、食べる目的は、生きる目的にも通じる場所があります。人間以外の生物たちは「生きるために」生き、「生きるために」食べていますから、この目的がブレることは滅多にありません。しかし、脳が発達し文明文化を築いてきた人間は、今や、生きる目的も、食べる目的も、多様化しています。目的が健康増進であれば、病気治療であれば、それ以前に生きる目的が確固としていなければ、ファッション情報並みにめまぐるしく移り変わる新しい食と栄養の情報に振り回されてしまいがちです。



たとえば、日本でオーソモレキュラー医学による治療を行っている医師によれば、ひどい慢性疲労の10代、20代の若者に、血液検査で60項目近くの栄養分析をしてみると、タンパク質不足で血液中のアルブミン値が異常に低く、脱水状態になっていることが、男女を問わずよくあるということです。この理由について、話を聞かせてくれた医師は、世間に「肉がダメだ」という情報が氾濫しているため若い人たちの多くが動物性食品を躊躇するようになってきたから、と分析しています。治療に際しては「とにかく肉と魚を食べなさい」と言うそうです。実際の理由はどうも少し複雑かもしれませんが、いつも食べることに不安がつきまとうのは、現代を生きる私たち皆に共通していることかもしれません。

つまり、これまでの食事からただ動物性食品を除けば良いというわけではありません。たとえば、彼が作中で話題に出すスピリナは藍藻類ですが、アミノ酸が多いため菜食を行う人の重要なタンパク質源になっており、先のゲルソン療法でも用いられています。そうしたことを知らずに、また、自分の生きる目的が定まらないまま、断片的な知識だけを頼りに走り出してしまうと、思わぬ悲劇を招きま

す。ダービッド・ウォールフ氏はこのドキュメンタリーの終盤でとても印象的なことを語っています。「この世に存在するものもすべても信頼できる医師、そして、世界でもっとも優れた栄養学者は、あなた自身自分の身体にとって善か悪かを判断できるすべての感覚を備えているはずだから」。世界中にあふれる情報に惑わされず健康で美しく生きる秘訣、それは、究極の答えを探そうと外側ばかりを見ていた目標を自分自身の方に向け、もつと自分自信を探求し、知ろうとするこ

トとなのです。

オーソモレキュラー医学 マックス・ゲルソン医師と ゲルソン療法

ゲルソン療法は、ユダヤ系ドイツ人で後にアメリカへ移住したマックス・ゲルソン医師(1881-1959)が構築した自然療法。現在は、米国カリフォルニア州にあるゲルソン・インスティテュートが普及・研究する。人体に備わる免疫系の働きを助け、がん、関節炎、心臓疾患、アレルギーなど、多くの変性疾患を治してきた治療法で、たとえば、オーガニック野菜・果物から搾るフレッシュジュースで多量の酵素、ミネラルなどを身体に供給し続けることが、病んだ身体の組織を分解し、一方では、蓄積された毒性物質の解毒をうながして肝臓から除去させるといわれている。

ローフード

食養生として、加工されていない食材を極力生で摂取する食事。リビングフードとも呼ばれる。全食事の60-100%がローフードであれば、ローフードイズムの実践者と考えられ、菜食主義者が多い。食物にある加熱で失われがちな酵素やビタミン、ミネラルなどを効率よく摂取することが目的で、酵素が破壊されない摂氏48℃以下なら加熱してもかまわない。

