

# 粗食は反健康！？…その2

## 粗食は反健康！？…その2

市川治療室 No.111/2000.06

『カロリー源として糖質と脂肪を十分に与えて自由食としたグループのラットは生後200日で体重は300gに達し平均寿命は600~700日。』

糖質と脂肪を十分に与えない低カロリー食のグループのラットは著しく成長が遅れ、生後900日で体重は150g』

上記は先月お知らせした粗食健康長寿説の根拠とも言えるDr. マッケイの実験内容ですが、この実験結果については以下の様な批判的な意見が少なくありません。

『病原菌感染の危険性が少ない管理された実験室だから低カロリー食のラットは自由食グループより長生きできた』

『低カロリー食のラットは自由食のラットより長生きはしたが自由食のラットより成長が遅れた核が貧弱な上に活動性が無かった』

また、故鈴木伸次郎氏（国立栄養研究所）は反対の実験結果を報告されています。

『伝統的日本食よりも西欧型の食事が発育成長に有利であり、運動が伴うと最も寿命がもたらされる』

どのような食事を粗食とするのかは各人により意見が異なるでしょうが、Dr. マッケイの実験では粗食を低カロリー食と定義しています。

「菜食は粗食」と定義することには賛否両論あるでしょうが一般に菜食は低カロリー食です。

私は中学生からミッション・スクールで寮生活の学生時代をおくりました。食堂での食事は菜食（低カロリー食）が中心でした。

「菜食は健康に良い」という考えがそのキリスト教の特徴だったことから何の根拠も無く「菜食だから」という理由で健康状態は良いはずだと考えていました。

しかし、1982年に故三石巖先生に次のような指摘を受けました。

『分子栄養学を基にして健康管理を考えれば菜食は健康管理に有効ではない』

私はこの指摘を機会に「菜食主義者の健康状態を知る」という目的で北海道から沖縄までの菜食主義者240名にアンケート調査を行いました。

アンケート調査の結果は、『自然食・菜食は本当に健康食か』  
—自然食・菜食実践者の健康についての傾向・分析と提言—というタイトルで1988年1月の「毎日ライフ2月号」に掲載されました。

この調査では菜食を心がけている人達の健康状態は「良いとは言えず、長期間実践している人ほど体調が良くない」という傾向があるので「菜食を健康に良いとすることには再考を要する」と提言しました。

香川靖雄氏（自治医大教授）は著書「生化学」に『世界中でタンパク質の足りている人は誰もいない』とされています。

野菜のタンパク質は魚・肉類のタンパク質に比べるとその「質」（プロテイン・スコア）が低く、その上摂取できるタンパク質の「量」も期待できません。

ですから食生活が菜食傾向にある人は「タンパク質の摂取量が不足している状態である」ということは否定できません。

タンパク質はラテン語「プロテオス」で、その意味は「一番大事なもの」という様なことです。

筋肉・骨・皮膚など身体のほとんどはタンパク質からできています。また、遺伝子情報がスムーズに働くためにはタンパク質が欠かせません。

ですからタンパク質が不足しやすい食生活では健康管理・回復の可能性は高くありません。また、タンパク質が充分摂取できるなら高カロリー食は低カロリー食より有効です（マッケイの実験から）