

粗食は反健康！？…その1

粗食は反健康！？…その1

市川治療室 No.110/2000.05

下記の記事は1986年4月20日の朝日新聞・日曜版に掲載された物です。

長寿の秘訣は粗食にあらず・・・肉や脂肪が健康増進

年をとったら粗食が長寿の秘訣—こんな「常識」が一人歩きしているが、実はとんでもない間違いだということが次第に明らかになってきた。

東京都老人総合研究所、福井医大などが最近行った東京都小金井市、長野市、福井市でのお年寄りの食生活調査でも、たつぷりと「おかず」を食べ、動物性タンパクや脂肪をきちんと摂っている人の方が健康な生活を送っていた。

さて、この健康度と食事の内容の関係を調べたところ、「ご飯にみそ汁」党とか「パンと牛乳」党とかといった主食の形式とは関係なかった。

一方、おかずとは密接な関係が見つかり、
①大豆製品、野菜、海藻など植物製品を良く食べる
②肉、魚、油脂類を良く食べる
が健康度を高めているという結果が出た。
健康老人の食事は、決して粗食ではなかったのである。

日本人の平均寿命は世界の最高水準にあるが、この長寿は、日本人の食生活の向上にピッタリ比例して、急速に伸びてきた。

特に動物性のタンパク、脂肪は、結核、肺炎など感染症に対する抵抗力を強め、血管を丈夫にして脳卒中を激減させた最大の原因なのだという。

・・・老人は粗食の方が良いという考えは、貝原益軒の養生訓以来の「美德」意識が根っこにあったところに、米国の栄養学者がネズミを使った実験で、低カロリー低脂肪食の方が、高カロリー高脂肪食より1.5倍も長生きしたという実験が出てすっかり広まった。

しかしその後、日本の国立栄養学研究所は、適度の運動をさせれば、高脂肪、高タンパク食のネズミが一番長生きであることを証明している・・・

記事の中で引用されている米国の栄養学者の実験とはDr. マッケイの実験のことです。

今から70年前の1930年に行われたこの実験は現在でも栄養と寿命の関係が問題にされる時には必ず登場します。

実験の内容

離乳期を過ぎたラットを2群に分け、両軍にタンパク質やビタミンなどを十分に与えた上に、A群には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、B群には糖質と脂肪を十分に与えない低カロリー食とした。

A群（自由食）・・・生後200日で体重は300gに達し平均寿命は6～700日
B群（低カロリー食）・・・著しく成長が遅れ生後900日で体重は150g

Dr. マッケイはこの実験から以下の発表をした。

- ①栄養が寿命の伸び縮みに関係する。
- ②過栄養より栄養制限の方が長寿に有利である。

粗食健康長寿説の根拠とされるこの実験については次のような批判があり、現在では実験そのものが疑問視されています。

- ①運動が制限されている檻の中の研究だから自然に生活する動物には当てはまらない。
- ②管理された飼育条件下だから低カロリー食群にとって最も危険な感染症の心配が無い。

次回に続く (to be continue on next number)