

菜食について

菜食について

市川治療室 No.41/1993.10

植物性食品の摂取＝菜食は身体のために良いと考え実践している人は少なくありません。
そこで今回は菜食についての情報です。

1. 玄米・菜食・自然食主義の歴史とその先駆者

○ 石塚左玄氏

医師・石塚氏は明治29年に著書「食物養成法」で玄米正食を説きました。

石塚氏の食養論(カリウム・ナトリウム論)は、食物をカリウム塩の多い食物(豆・芋など)とナトリウム塩の摂取が多いと病気になりやすい(肉・卵は病気と関係が深い)ので豆・芋などを食べる方が身体に良いというものです。

しかし現代の常識では肉・卵などがナトリウム塩の多い食物とは考えられません。

また、石塚氏は脚気を防止する方法として玄米主義を論じています。

玄米食のデメリットの一つは玄米の外皮に含まれているフィチン酸です。

フィチン酸の存在は1900年(明治33年)には分かっていたのですが、その作用(ミネラルの吸収を阻害すること)が知られたのは1920年(大正9年)です。

石塚氏は明治42年に59歳でなくなっているのに、玄米食のデメリット＝フィチン酸の作用を知らなかったといえます。

○ 桜沢如一氏

石塚氏の玄米菜食を継承・奨励した桜沢氏はナトリウム・カリウム論では一般の人には難しくてわかりにくいため大正10年に「食養学原論」を発表し『陰陽論』を玄米菜食の根拠としました。

この思想のため玄米・菜食は精神的・宗教的な色彩が強くなりました。

昭和41年に73歳でなくなった桜沢氏は玄米菜食(正食)を奨励しましたが、自分ではそれを実践しなかったため長生きをしたとも言われています。

その後、丸山博氏(前大阪大学衛生学)が食養論の復活運動を進め、沼田勇氏(元北里大学生化学)が食養の実践運動を展開されました。

今日では五来長利氏・森下敬一氏・大浦孝秋氏等が玄米菜食を熱心に説いておりこれらに追随する医師や治療師派少なくありません。

2. 菜食のデメリット

○ タンパク質・カルシウム・ビタミンA・ビタミンB2などが欠乏しやすい

タンパク質の不足は身体にとって重要な問題です。

身体のタンパク質の3分の1はコラーゲンですが、これを構成するさらに三分の一はグリシンというアミノ酸です。

ですから身体にもっとも必要なタンパク質(アミノ酸)はグリシンといっても過言ではありません。

植物性食品中のタンパク質には動物性食品中ほどグリシンが多くないので(少ないの

で) 菜食ではタンパク質 (特にグリシン) の不足になりやすく そのために次の様な障害が起きやすくなります。

- 。 タンパク質の不足が原因でなりやすい主な症状
胃下垂・貧血・骨の変形・老化・肥満・遊走腎・免疫不全・肌荒れ

3. 健康で長寿の秘訣

秘訣は良質タンパク (動物性食品) の摂取です。

平均寿命が50歳を超したのは第二次世界大戦後 (昭和22) ですが、その理由は乳製品・動物性食品などを摂取できるようになったからとされています。

身体に必要なタンパク質を植物性食品だけで摂取しようとするなら 牛や馬のように大量に食べ続けなくてははいけません。

プロテインは必要なタンパク質の摂取量を簡単に満たしてくれます。
