

私の学生時代は中学校から全寮生の生活でした。

今から30年以上前のことですが、食事内容は学校の方針でいわゆる菜食でした。
牛乳より豆乳、卵・肉よりグルテン（小麦が原料）を食べて成長しました。

食生活が菜食であったことや菜食主義者にはある種のがん発生率が低いなどという
発表などから「菜食・自然食は健康に良い」と当然の様に考えるようになっていました。

現在でも菜食であること、自然食品といわれる物を摂取すること、
健康に良いという考えを持っている人は少なくありません。

しかし実際にこのような食事（栄養摂取）を実践している方々の中には、
かえって健康を害していると思われる人が少なくないことも事実です。

このことは私にとって育ってきた環境、
教えられた内容とは異なるため大きな問題となりました。

そこで「菜食・自然食は本当に健康食か」というテーマの解答を得ようと
1984年（21年前）に菜食を実践している方々に協力を得てアンケートを行いました。

アンケート対象者は、宗教的理由で菜食主義を心がけ実践しているグループで、
全国（北海道から沖縄まで）の240名、アンケートの回収は168名でした。

質問内容は次の様なものでした。

健康状態に関する質問	…… 8問
健康管理の意識・方法に関する質問	…… 2問
食べ物について	…… 2問

アンケートの規模（対象者240名・回答者168名）が大きくはないので
この調査のみで菜食・自然食の是非を判断できるものではありません。

しかし、菜食・自然食と健康との関係を考える参考資料にはなると思います。

アンケートの傾向と分析（抜粋）

一般的な健康の条件「快食・快眠・快便・風邪をひきにくい・太り過ぎでない」など
から健康状態を考えると、多くの者が「良好」の範囲でした。

しかし、実際には約70%の者が「何らかの症状・病気」を有しているという結果もあり
全くの健康とは必ずしも言えない状況でした。

対象者には、健康管理・回復の為に「栄養」ということより「精神・睡眠・運動」に
重きを置く者が少なくない事が目に付きました。

また「自然食・菜食」になるほど「症状・病気」との関係が浅くなるとは言えず
完全菜食を実践している11人中 7人(63%)という割合で身体の不調を訴えていました。

『体調不良のため自然食・菜食なのか、自然食・菜食なので体調が不良か』は判断で
きませんが、回答者のほとんどが長期間自然食・菜食を続けている点は注目でした。

菜食の理由は、「良くないといわれているので」「他の人が摂取していないから」
動物性食品の摂取を控えている＝菜食という回答が少なくありませんでした。

アンケート 調査の結論は以下の様になりました。

1. 自然食・菜食を実践している人々の健康状態が必ずしも良い状態とはいえないこと。
2. 一般に健康に良いといわれている自然食・菜食について再考を要すること。

今回の情報は2月・3月にお送りした情報と合わせて読んでみてください。

このアンケート 調査内容は「毎日ライフ」1888年2月号に5ページに渡り掲載されました。

次回に続く (to be continued on next number)