

加工品増え食文化衰退

トランス脂肪酸が変えたもの

ニューヨーク市は昨年末、トランス脂肪酸の含有量が多い調理油、食材をすべてのレストラン、ファーストフード店で使用禁止とした。悪玉コレステロールを増加し、心臓病のリスクを高め、ぜんそく、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などの引き金になるというのが理由である。

トランス脂肪酸とは、マーガリン、ショートニングなどを液体の油(不飽和脂肪酸含有)の大豆油、コーン油などから製造する際、油を固体(飽和脂肪酸含有)にするために、水素を添加する過程で作られる。天然の脂肪酸はシス型であり、トランス型は天然には存在しない。人間がこうした人工的に作られたものを食べるようになったのはごく最近のことである。ほとんど消化吸収ができず、健康上の問題を起こしやすい。

クッキー、クラッカー、パン、ケーキ、コーヒーに使用するフレッシュ、アイスクリーム、脂肪量の多いレトルト食品(カレー、ハンバーグほか)などに含まれる消費量を考えると結構多い。

わが国では明治時代以降、西洋風の食事が多く作られるようになった。その際に使用されるバターより安価ということで、明治41(1908)年からマーガリンが製造されている。特に第二次大戦後は、食生活の欧米化が急速に進んだ。欧米の食材は風土が異なるこの国ではうまく育たないし、入手が困難で高価ということもあり、本物とは似て非なるものを代用することが多くなった。

豊かな食材に恵まれていたにもかかわらずそれらを捨て、他の風土で食されるもののまがい物を求めたのである。それが欧米人のような大きな体格、健康そうな体を保障してくれると考えたのであろう。また米国などの食料輸出政策もあったと思われる。

こうしてわが国では戦後、洋食奨励キャンペーンが繰り返し行われた。

簡単で便利、一見栄養豊富そうに見えるファーストフードや加工食品の利用は、時代とともに大幅な増加を続けてきた。脂肪、砂糖、塩、調味料、カロリー、食品添加物使用などが多く、ビタミン、ミネラル、食物繊維は少なく、まがい物が含まれる可能性があるにもかかわらずである。

世界のどの地域の食も、その風土が産する食材に工夫を加え、なんとか健康とその地の生態が守れるよう努力されてきている。FOODは風土の産物なのである。それが壊されるとき、生活習慣病の多発、低年齢化、食料自給率の低下、農山漁村の疲弊などなどを生じさせる。

日本の食は、江戸時代の後期に完成した。当時の儒学者貝原益軒は、「穀物の養によりて元気生々としてやまず」と述べている。またアメリカの上院栄養問題特別委員会が77年に発表した五千ページに及ぶマクバガンリポートは、日本食をバランスの取れた内容と、高く評価した。しかし、この食のあり方は、短期間に激変してしまった。

食の内容を変えるべく、食育基本法が成立して一年余り。だが何をどのようにして変えるのかについては、ほとんど検討されていない。「そんな菓子パンと清涼飲料水ばかりでなく、ご飯とおかず！」と言った私に、「先生、私らの体は、朝からコメなんか食べるようにはできとらん！」と答えた学生。できるだけ早く、国としての食の知識と歴史を盛り込んだ食教育のあり方、進め方を提示すべき時を迎えている。

日本食育協会理事 鈴木 雅子

❖日本の食品に含まれる総脂肪酸中のトランス型脂肪酸の平均割合

マーガリン	13.5%	ドーナツ	0.8~23.9%
バター	4.1%	フライドポテト	0.8~19.5%
チーズ	5.7%	レトルトカレー	6.2%
牛乳	4.5%	牛肉バラ	4.9%
食パン	9.5%	牛肉ヒレ	2.7%

(日本食品油脂検査協会調べ)