

しながわシルバー大学30周年記念事業 「元気にいきいき100歳食」

頂戴した時間が90分と伺っております。このような学習会っていうんですか、研修会というか勉強会っていうんでしょうか、こういった会にご参加の際には何となく、プログラムをご覧いただきまして、時間帯の方もご確認いただきまして、覚悟のうへでご参加かと思えますけれども、改めて90分と言われますと、ほとんどの人が条件反射のような形で、パッと時計をご覧になりまして、「長いな、結構さ、絶対途中で眠くなるよな」と、多分ほとんどの方が絶望的な気分になられておいでだと思います。

しかも、頂戴しました題目が、あなたも100歳というか、100歳になるのは決して不可能ではない、頑張りましょうということで、大体内容無いやつに限ってですね、タイトルだけは、虚偽威しのものを持ってくるものだと、しかも栄養学校から来たぞというご紹介を頂戴しましたので、大体皆さんのお考えになるのは何かというと、また栄養素の話かと。栄養バランスがどうだとか、これ食っちゃいけねえとか、あれ食っちゃいけねえとか、酒がどうだとか、タバコがどうだとか、もう分かりきったようなことを偉そうにバンバン喋って、時間になったらとっとと帰っていくんだらうと、多分皆さん想像されておいでかと思いますが、正にその通りでございます。

ということで、今日は皆さん方がよくご承知の内容をですね、皆様とご一緒に再確認、復習をさせていただきまして、1つ、2つですね、皆様がお土産に持って帰っていただける内容があれば大変幸いだという風に思っております。最初は教科書的なお話から皆さんと一緒に、確認事項をさせていただきたいかと思います。

私たちはなぜ食品、食物を取るのかというと、これはもうお分かりの通り、生きるためでございます。

ということは、私たちを生かしてくれる何かが食品、食物の中に含まれている。それが何かというと、もう皆さんよくご承知の栄養素ということになるわけですね。この栄養素というのは、皆さん方が小学校の頃から慣れ親しんで勉強されてきたように、5つあるわけです。すなわち、タンパク質、炭水化物、それから脂質、ビタミン、ミネラル、今はここに食物繊維が1つ入るのですが、一応は五大栄養素と呼ぶわけです。

この5つの栄養素が食品、食物の中に含まれていて、その食品、食物を取ることによって、栄養素を体の中に取り込むことによって生きることができる。その時に、この5つの栄養素を上手に組み合わせる取ることによって、私たちは健康長寿、元気で長生きというこの目標を到達することができる。これを栄養バランスの良い食事といい、これが栄養学の出発点であるということはもう皆さんよくご承知のことでございます。

さあ、そこからでございますが、この5つある栄養素、みんな重要なんですよ。全部とらなければいけないんですが、あえて最優先してとるとしたならば何かというと、ここに大きい文字で、蛋白質という風に書かせていただきました。すなわち、この蛋白質というの

が、私たちが生命活動をする際に最優力というか、最優先して取るべく栄養素ということなんです。それは何かというと、私たちの体は、ご承知の通り 60 兆個の細胞によって出来上がっている。ただし、最近の資料によりますと 37 兆 2000 億個と言われておりましたね。今は大体細胞の数は 37 兆個というようなのが定説になりつつあるんですが、いずれにしても、この細胞作り、体作りに最優先の形で働いてくれるのがこの蛋白質ということになるわけです。

ですから、皆さん方がこれまた小学校の頃で慣れ親しんできた言葉で言うと、血や肉の元になる働き、すなわちこの蛋白質が、私たちの骨格を作り、筋肉を作り、神経を作り、内臓臓器を作り、髪の毛を作り、爪を作り、歯を作る。ありとあらゆる体作りに大きく貢献してくれるのがこの蛋白質ということになるわけです。

ですから、この蛋白質をまず最優先して取りましょうというのが、これが 1 つ原則論で、これも皆さんご承知の通り、蛋白質のことをプロテインと申し上げますよね。じゃあ、このプロテインというのは何かというと、第 1 のもの、最優先して取るべきものということになるわけです。まずこの蛋白質を取りましょうということが出発点になるわけです。

蛋白質はですね、ひらがなでたんぱく質と書くのが一般的な表示なんです。じゃあ、なぜこれ漢字で書かせていただいたかということ、これには理由があるわけで、これもご覧になればこの漢字でお分かりになると思いますが、蛋というのは玉子ということなんです。白というのは白身ということ。ということは、蛋白質というのは、あの卵白のことを指しているわけです。私たちがタンパク質を目で確認したかったら、卵の白身をご覧になればいい、あの卵の白身には 90 パーセントが水分、残り 10 パーセントが固形分、その固形分のほとんどが、アルブミンという名称で呼ばれる蛋白質の塊なんです。このアルブミンこそが私たちの体作りに大きく貢献する蛋白質の代表ということなんです。体作りイコール蛋白質、蛋白質イコール卵白、卵白イコールアルブミン、アルブミンイコール体作りということで繋がっていくということなんです。

このアルブミンを含む代表的な食品としては何があるかということ、蛋白質の語源になった卵、牛乳、肉、魚というよく言われる動物性食品の四天王というのが、これがまさにアルブミンを含み、私たちの体作りに 極めて大きな貢献度を示してくれるということなんです。この 4 つの卵、牛乳、肉、魚のこの蛋白質のことを、良質蛋白質あるいは良質蛋白質食品というわけです。

では、この良質っていうのは一体何なのでしょうということ。蛋白質っていうのは、大きい塊なんです。これが体の中で アミノ酸という 1 番小さい単位に分解されていくんです。そのアミノ酸が集合した塊が、これが蛋白質なんです。ということはね、アミノ酸の集合体なんです。じゃあ、どのぐらいの数のアミノ酸によってタンパク質は構成されているかというと、基本的には 20 種類あるんですよ。その 20 種類の内訳は、体の中で作ることのできるアミノ酸と体の中で作れないアミノ酸という 2 つあるんです。

皆さんがご飯をお食べになりますね。そうすると、そこにある糖質、でんぷん質が、ある

いは若干ある油が体の中でアミノ酸に作り変えられる、こういうように体の中で作られるアミノ酸はよろしいですよ。残念ながら体の中で作ることのできないアミノ酸がある。しかもそれを取らないとしたならば、私たちは生きていけないんですよ。生命活動にどうしても欠かすことのできないこのアミノ酸のことを、必須アミノ酸というふうに言うわけです。じゃあ、この必須アミノ酸というのは蛋白質 20 種類、アミノ酸 20 種類のうちの何種類かというところ 9 種類ということになるんですよ。そしてね、その 9 種類の名称を皆さん方が覚える必要はないんですよ。ただ、栄養調理関係の人たちは常識ということで一応覚えて、実際の調理、栄養関係に生かすわけですが、参考までにその名前を申し上げておきますとね、頭文字を取ってこうやって覚えるといいですよと言われたんです。トロ、リイ、バス、フメ、ヒ、と覚えなさいと、参考まで言いますね。トリプトファン、ロイシン、リジン、これだけちょっと書いてくる。これはちょっと後で説明したいんで。トリプトファン、ロイシン、リジン、イソロイシン、バリン、スレオニン、フェニルアラニン、メチオニン、ヒスチジンと言うんですよ。この 9 種類だけは体の中で作ることができないんです。これを取らないと私たちは、生きていくことはできないんですよ。私たちはこの 9 種類を積極的に取っていくことが食事をする際の最優先になるわけです。

この 9 種類をそれぞれ量的にもバランスよく持っている食品は何かというと、先ほど申し上げました卵、牛乳、肉、魚という、この動物性食品の四天王と言われるのがこの 9 つの必須アミノ酸をバランスよく持っている。ということは、この動物性の食品をまず積極的にとりましょうということになる。その中でも特に、卵、牛乳は特にこのバランスがよろしいですよということで、完全食品という風に呼ばれているわけですね。

さあ、そうすると、まず私たちはどんなことがあっても蛋白質をとりましょう。蛋白質というのは体重 1 kg に対して一応原則最低 1 g。体重 50 kg の人が 50 g という。今、特に高齢者ができるだけあまり動物性のようなものを取らない方がいいんだと、少し粗食にした方がいいんだということで、残念ながら低栄養という状態に陥っているということを皆さんお聞きになると思う。どんなことがあっても、年齢に関わらず、むしろ高齢者になればなるほどこの動物性のタンパク質を上手に取ってくださいということになるわけですね。

さあ、そうすると、残念ながらここに植物性の食品が出てこないんですよ。言い換えるならば、野菜、果実、芋、海草、豆、きのこ、乾燥野菜。じゃあ、今申し上げました植物性の食品は価値がないのかと、残念ながら、必須アミノ酸というので比較をすると、残念ながら価値がないんですよ。じゃあ、意味がないのかと、植物性食品は。とんでもないですよ。年齢を重ねれば重ねるほどこの植物性食品の持っている意味合いは大きいということなんです。

どういうことかと申しますとね、数年前からですね、テレビ等の報道番組で活性酸素というこの言葉を皆さんがお耳にした機会があるかと思います。活性酸素ですから、体を生き返らせてくれる酸素ということで、これは体にとって非常に良いもんだと、言葉だけで考

えると言えますよね。言い換えるならば、私たちが生命活動をする際に、酸素が不可欠なんです。その中で、ほんのわずかの酸素が体の中で悪さをするんです。その体の中で悪さをするのが活性酸素なんです。具体的に言うと、血管の中に悪玉コレステロールという、よろしくない一種の油をベタベタと張り付けて動脈硬化を進めて、様々な脳梗塞だとか心筋梗塞のような循環器系疾患を引き金にする悪さをするわけですよ。あるいは、細胞をボコボコにして癌細胞を作ってしまうという、悪の権化みたいな形のものが活性酸素ですよ。じゃあ、なぜ活性酸素って良い名前が付いたかという、最初にこの活性酸素が見つけた時に、これがある体の中の有害物質を叩いてくれたんですよ。最初にそれがわかったもんだから、こいつは良いやつだぜって言うんで、活性酸素と名付けた。でも、その後、影に回って悪代官みたいなことをしているということが分かって、この評価が大きく変わってきたわけです。

この活性酸素の働きを抑える正義の味方として登場するのが何かと申しますと、抗酸化物質ということ。抗酸化物質というのが正義の味方という形で登場するわけです。抗酸化物質ってというのは何かというと、皆さん方が日常よく耳にする抗酸化物質の代表的なものに、ポリフェノールというのがあるわけです。このポリフェノールというのが一躍有名な形で大勢の方たちに知られ渡ったのは何かと言いますと、30年ぐらい前になるでしょうか、ヨーロッパ共同体、当時はE Cと言いましたですかね、今はE Uで、欧州連合という風に言われてますが、その二大強国というのが、これがフランスとドイツということになるんです。そして、このフランスとドイツは、文化的にも環境的にも生活レベルも存色がないくらいに同等の力を要してるわけです。ところが、当時のヨーロッパ共同体で死亡調査をしたわけです。そうしましたら、どういうわけかこの二大橋国に大きな違いが出たわけです。どういうことかという、フランス人に比べてドイツ人の方が心臓病で亡くなっている人の率が非常に高かったわけです。なぜなんだろう、明確にこんな大きな差があるのはなんだろうかということで、様々な生活因子を調べていったわけです。そうしましたら、ワインの差であったということなんです。どういうことか。フランスは赤ワインを中心にお飲みになっていた。ドイツは白ワイン。どこが違うかという、簡単な言い方で言うと、赤ワインというのはブドウを丸ごと発酵させるもの、白ワインというのは果汁のみを発酵させたもの。どこが違うかという、丸ごとの場合には、あの外側の赤紫色の皮の色、さらに種、特にあの皮の色の中には、アントシアニンという名称で呼ばれる青紫色の色素とレスベラトロールというこの2つのポリフェノールが含まれていたわけです。そのことによってですね、血管健康を守ってくれるという働きをするこのポリフェノールを持っている赤ワインが、効果があるんだということで、この当時から赤ワインブームというのが一気に起こってきたわけです。ただし、アルコールですからね、量的なもののコントロールというのは必要になるんですが、ここから、今申し上げました赤ワイン、ポリフェノールというのが体にとって重要な意味を持つんだというのが分かってきたわけです。

さあ、もう1つこの活性酸素が私たちの体に悪さをするのは、先ほどもちょっと触れまし

たが、細胞をボコボコにいたしましてがん細胞に変えてしまうという、こういうよろしくない働きをするわけです。そういたしますとね、人間の体は大体 30 代から 40 代ぐらいは細胞の周りに酵素という非常に強いガードマンがおりましてね、活性酸素が襲いかかってきてもそれをはねのけるだけの力を持っているんですよ。ところが、年齢を重ねていきますとね、この酵素の力が弱くなって、活性酸素がボコボコボコと、この細胞に押しかかってくるわけです。だから、年齢を重ねれば重ねるほど当然がんになる率は高くなっていくから、高齢者になればなるほど、癌の死亡率は高くなるということなんです。じゃあ、新たなガードマンが必要になってきたんです。その新たなガードマンとしてこれまた注目されたのが何かと申しますとね、日本の大きなこう集団の中で 胃がんにかかっている人の率が非常に少ないという形で注目されたのが静岡の川根地区というところなんです。静岡県はお茶の名産地でございますね。この川根地区は川根茶という名産のお茶があるわけです。そうすると、この地域の人たちはこの川根茶を 1 日に 10 杯以上飲むということなんです。じゃ、どこにその秘密があるかという、あのお茶の一種の苦み、渋み物質をカテキンというんですよ。このカテキンというのもポリフェノールなんです。これが上手な形でガードマンの役割をして、そうして細胞を守ってくれるから癌になる率が少ないことによって、川根地区は全国的にも胃癌が少ないということで評価されたわけです。ここからですね、この日本茶というブームが起こって、最近のお茶はカテキンをたっぷりと入れました。あなたの健康を守りますなんていうキャッチフレーズがあるのは、そこに根拠があるということなんです。

今申し上げましたようなアントシアニンの色だとかカテキンの味というのがありますね。もっと別な言い方で言うと、私たちは、自分の健康を守るために最優先して取らなければいけないのは栄養素でありタンパク質であると言いました。ところが、ここ 10 年ぐらいの間に、食品の色とか香りとか、味というのが体にとって有効な働きをしてくれますよというのがわかってきた。これをなんというかというと、ファイトケミカルと言うんです。

言い換えるならば、植物性の食品の中に含まれている化学物質、今申し上げましたカテキンの苦みとか、先ほど申し上げましたアントシアニンの色だとか、こういうものが体の健康にとって極めて有効な働きをするということがわかってきたわけです。だから、最近はいろんな野菜のクズだとかあるいは果物を切ったあの皮を、ベジスープというような形で飲みましょうというのは、言い換えるならば、科学的な形のものを持った、これは日本語で言うと機能性の栄養素というんですが、これを活用しようということにも繋がっているということなんです。そのファイトケミカルの代表がですね、ポリフェノールなんです。だから、これも皆さんよく聞くでしょ、人参のベータカロテンだとか、あるいは、トマトのリコピンだとか、玉ねぎのケルセチンだとか、あるいは大豆のイソフラボンだとか、こういうのは体に良いのよというのは、まさにその働きがあるということなんです。だから、皆さん方がよく健康情報番組なんかをご覧になりますと、ほとんどこれが体にとってよろしいですよ。紹介されてるのは植物性食品。野菜、果実、芋、海藻、豆、きの

こ、乾燥野菜の類ということなんです。なぜそのポリフェノールというようなファイトケミカルが強いのかというとね、動物というのは動けるわけです。動物は動けるから、暑さも寒さも雨も上手に凌ぐことができるわけです。ところが、植物は動けないんですよ。その場にいななければいけない。ということは、日光の光を受ける、雨風にさらされる、それに耐えられるものを体の中で作らなければいけない。それが何かというと、今申し上げましたファイトケミカル、その代表がポリフェノールということ。そうして、それを持っているのが何かというと、植物性の食品なんですよということなんです。だから、年齢を重ねれば重ねるほど 私たちは植物性食品をこれまた優先的な形で取る必要性が出てきますよと、こういうことに繋がっていくわけですね。

さあ、そうすると、確かに必須アミノ酸の部分で比較すると植物性食品は分が悪いけれど、今申し上げましたような ファイトケミカル、ポリフェノールというようなこと、さらに、これから少し触れますが、食物繊維を含み、ビタミン、ミネラルを含んでいることから考えると、やっぱり植物性食品は私たちにとって極めて大きな味方ということになるわけです。さあ、その時に、私はですね、植物性の食品っていうのは、残念ながら必須アミノ酸がどう頑張っても動物にはかないませんよと言いましたよね。その 1 番大きな原因は、9 つの必須アミノ酸の中で、リジンという、この必須アミノ酸なんです。これだけは、植物がどう頑張ってもですね、動物にかなわない決定的なところなんです。すなわち、動物と植物を分ける決定的な違いはリジンなんです。ところが、植物性食品の中でたった 1 つだけ、例外的な形で、このリジンを持っている植物性食品が 1 つある。それが大豆なんです。大豆だけが植物性食品の中で、唯一例外的にリジンを持ち、動物に負けない必須アミノ酸バランスを持つんです。だから、動物の中に対抗する力を持っていると言うので、大豆の別名を畑の肉というふうに称するわけです。ということは、今日これから私が話を進めさせていただく上において 1 番大事なものは、大豆が大豆(大事)。この簡単なフレーズを頭の方の方に少し記憶しておいていただけるとありがたいかと思います。

まず教科書的なですね、基本的なことを皆さんと確認をさせていただきましたので、今度は日常的な話に変えさせていただきます。昭和 30 年代から 40 年代の初め、今から 50 年ぐらい前まで、お米は年間 1000 万トンの豊作を続けていた。そして、当時の人たち、老若男女を合わせまして 1 年間に 120 キロのお米を取っていたわけですよ。ところが、今はどのぐらいかかというと、これもよく報道されますよね、半分の 60 キロ以下、今 50 キロ台に達したということなんです。ということは、米離れというのが非常に大きくなっている風に言われるわけ。でも、お米が日本食の基本食であるということは、これは皆さん否定なさらないだろうと思うわけです。じゃあ、そのお米っていうのはどういう風に私たちが評価していったらよろしいのかというと、こういうことなんです。

これは、米粒といたしまししょう、周りのですねえ、上手な形でですね、精白前のもみ殻を

取り除いた状態のもの、これを玄米と言います。玄米というのは、お分かりの通り、糠を被っているわけですね。玄米を 100 パーセントと考えますと、糠を 1 か所に集めましょう、これが 8 パーセントあるわけですよ。私たちは日常どういいうお米を食べているかという、この玄米の 100 パーセントから、糠 8 パーセントに取り除いた。食べられる部分が 92 パーセントの白米を通常は摂っているんです。なんで白いご飯を摂るようになったのか。要は、白米の方がうまいからです。白米の方が消化が良いからです。

なんで白米の方がうまくて白米の方が消化が良いのかって言うと、ここに糠の存在がある。この糠のところに水に溶けない食物繊維のセルロースという食物繊維が含まれているんです。この食物繊維というのが消化されにくいんですよ。しかも、バサバサ、ボソボソして食感が悪いんです。ということは、この糠の中にあるセルロースが良くないんだから、こいつを取ってしまえということで、糠を全部取ってしまえば何かというと、セルロースが全く存在しませんから、美味しくて消化の良いご飯が得られる、うめえうめえという形で食べることができたんです。だから白米になったわけですね。ということは、玄米より白米が良いよっていうのはそこに根拠があって、ざまーみろセルロースみたいな形になったんです。

ところが、このセルロースというのは、先ほどの活性酸素と違って本当は良いやつだったんだぜっていうのがやがて分かってくるわけですよ。どういうことかと申しますとね、これも皆さんとご一緒に確認をさせていただきますが、消化吸収ということをお話します。腸管がありましてね、ここに、胃から来た食べ物があるとする。腸壁のところに、歯ブラシのようなブラシ状のものがあるわけです。これをなんて言うかという、絨毯のような毛であり、絨毛という風に呼ぶわけです。そうするとね、食べ物の塊がここに降りてきますよね。そうすると、腸管がジューサーミキサーみたいに激しく揺れまして、絨毛がこの食べ物の塊に絡まりついて、たちまちのうちに微細な形にして、これを腸管から取り込んで体中に栄養成分を行き渡らせる。これが、消化吸収ということになる。さあその時に、皆さん方が肉を中心とした動物性の食品をとるわけです。そうすると、肉の塊が落ちてきますよね。今申し上げましたけれども、腸管が震えて、絨毛がジューサーミキサーみたいな形で震えて、このですね、肉の蛋白質を短時間のうちに 1 番小さなアミノ酸に変えて、アミノ酸を腸管から取り込んで、体作りの構成遡源として利用していくわけです。

ここまでは何の問題も無いんですよ。ものすごいスムーズにいくんです。ところが、問題はここから先なんです。肉のですね、残渣カスが 絨毛と腸壁にこびりつくんですよ。これが何かと言うと、よく言うところの宿便というやつです。要はね、鼻の粘膜に汚れがついて鼻糞になったのと一緒なんです。その時に、この肉の残渣の蛋白質のカスは優等生なんです。この腸壁に絡みついたままじっとして動かないですよ。そうすると蛋白質性のものが長く腸の中に留まりますと、腐敗産物、要は有害な腐敗産物、アミン。このアミンという有害な腐敗産物を発生するわけです。ということはね、肉ばかりに集中してる、肉、動物性食品に偏っている人は便秘なんです。そして出てくるおなら、屁、ガスが、俗に言

うスカシッ屁ってやつなんです。籠るようにスーッ「てめえ馬鹿野郎、何食ってやんでい」っていうのは、大体、肉を中心とした動物性食品に偏っている人。この中が腐敗性のガスで蔓延していくわけです。それが長時間連続的に腸壁を刺激しますと、腸壁の細胞が、異形細胞に変わるわけです。これが腸癌、大腸癌の発生ということなんです。ということは、肉はあまりにも消化が良すぎて、その肉の残渣が腸の中に残ってしまい、それが腐敗性のガスを発生し、腸壁を刺激して細胞を異形細胞に変えるからですよということ。だから、肉ばかりとってると、動物性食品に偏ると、確かに必須アミノ酸、バランスよろしいですよ。でも、それに偏ると大腸癌になる恐れがありますよということ。じゃあどうしたら良いかっていうと、こいつが長く留まらないように外に押し出してやる必要になるんです、ということは、今申し上げましたセルロースなんです。消化はされないけれども、腸壁を激しく揺さぶって、この腸壁にこびりついた、絨毛にこびりついた、蛋白質を、脂質の有害物質を外に叩き出してあげるのが良いんですよ。そのためには何かその働きをするかということ、大豆のような豆類だとか、キノコ類だとか、あるいはですね、レンコンだとか、ゴボウのような根菜類の類がそれがあるんです。だから、例えば、肉を食べた後にゴボウをお取りになるんです。そうすると、ゴボウの中のセルロースは消化されないけれども、腸壁を激しく揺さぶってくるんです。だから、ごぼうを食べると、しばらくするとお腹の中がゴボゴボゴボ、ゴボゴボゴボ、豪快におならが、ブツと出るけれども、臭みがないわけです。そうすると、腸壁を刺激して、カスを全部叩き出して落としてくれますから、便の量が多くなる。しかも、腐敗産物が出る前に出してくれるから、匂いも無いわけです。しかも、大量に便が外に流れ出ていくということで、この腸の中がビフィズス菌を中心とする善玉菌の住みやすい状態になって、非常に強い抵抗力と免疫力を得ることができる。これが、簡単に言うと食物繊維の整腸作用ということになるわけですね。ということは、ここにまずセルロースの持っている、食物繊維の持っている 1 つ大きな働きがあるんですよということなんです。

次にですね、お米に関しまして、さらにですね、お話を進めさせていただくとするならばどうということかと申しますとね、お米がありますよね。このうちのですね、70%ぐらいは、デンプンの塊なんです。言い換えるならばブドウ糖の塊なんです。そうすると、これは、栄養素で言うと糖質ということになる。この糖質が体の中で完全燃焼すると 1g 当たり 4 キロカロリーのエネルギーを発生してくれるわけです。ということは何かというと、熱量遡源食品としての意味合いがお米は非常に大きいわけですね。

さあ、その時にね、完全に燃焼して 1g 当たり 4 キロカロリーの熱量を出すためには手助けが必要なんです。何の手助けが必要かというと、ビタミンの B1 の手助けが必要なんです。ところが、このビタミン B1 っていうのは、水に溶けてしまうんです。必要以外のものは全部おしっこによって流れ出てしまうのです。ということは、体の中に存在しないんです。体の中に蓄積しないということなんです。例えば、このビタミン B1 の代表

的なものといましては、あのアリナミンという薬があるわけですよ。あのアリナミンの注射を打ったり、アリナミンの薬をお飲みになった方はお分かりになるかと思いますが、しばらくしてトイレに行っておしっこするとアリナミンの匂いがプーンと抜けていくわけです。ということは何か、体の中に蓄積しないということです。ということはよろしいですか。先ほど申し上げました、玄米の場合には糠がありましたね。あそこにビタミン B1 があったんですよ。だから、何か、確かに美味しくはなかったけれども、上手に糖質、このでんぷん質を上手に燃やしてエネルギーに変えることができた。しかも、セルロースが何かというと、整腸作用ということで、腸内の善玉菌を確保して、整腸作用の働きもあったんです。ビタミン B1 の無い白いご飯はうまいんですよ。うめえうめえうめえっていうふうに食べているうちに、残念ながらこれが体の中でくすぶってしまって。ついには手足が痺れて心臓が止まるビタミン B1 欠乏症、脚気という病気になっていくわけです。今は完全な脚気患者というのはいないと言われてますが、大正から戦前にかけて、この活気で亡くなる方というのは非常に多かったと言われるわけですね。だから、米を主体としている日本人、米食民族の日本人は、脚気とは切っても切れない関係があるんですよ。そうするとね、脚気の歴史っていうのは非常に古くてですね、この脚気が脚の気という名称で初めて文献に乗ったのが平安時代なんですよ。その平安時代は、どのようなお米を食べていたかというと、糠を半分だけ取り除いた 5 分米というのを摂ってたんです。まだ当時は 精白米を摂る技術、その搗精技術というのがなかった。でも、玄米より美味いから、これを食べることができたのは貴族ですよ。彼らだけがうめえうめえうめえって食べてる。ところが、ビタミン B1 の絶対量がないから、取れば取るほどくすぶって、脚気という病気で貴族たちがバタバタ死んでいったと。これが、江戸時代になりますと、全部を取り除いた精白米を食べることができた。お米は権力者の持ち物ですから、当時この精白米を食べることができたのはどなたかかというと、武士と高級商人。うめえうめえうめえって食った割にはどこにもビタミン B1 がないから、取れば取るほどくすぶって、バタバタバタバタ、江戸煩いという病気で亡くなっていったということなんですね。ということは何かというとね、ビタミン B1 を一緒に取らないと、切れるということなんですよ。

日本の凶悪犯罪の中で、食べ物との関係というのがかなり研究が始まったのがいつ頃かというと、昭和 50 年頃から 警察関係の人たちは上手な形で分析をしていたというふうに言われます。それで、皆さんの中にはご記憶に留めている方もいらっしゃるかもしれませんが、当時ですね、東京で凶悪な事件が当時としては、3 つ連続的に起こったんです。まず 1 つは何かというと、東京の深川でおとつあんが 出羽包丁で親子 2 人、2 人を殺傷するというね。すなわち深川通り魔事件というのが起こった。このとつあんは、カップラーメンしか食べてなかった。そして、時を同じくして、新宿の京王デパートの前から出る中野車庫行きのバスにガソリンまいて、ドア閉めて火を付けて、中にいる乗客を皆殺しにしまったという新宿西口バス放火事件。これは何某っていうとつあんですが、この人は中身の無いおにぎりしか食べていなかったんです。さらにもう 1 つは何かというと、東京

の練馬の方で家を貸したのに返してくれねって言うんで、家族 5 人を皆殺しにした、練馬一家 5 人殺害事件という、この 犯人は、菓子パンしか食べてなかった。お分かりでございますね。要はカップラーメン、中身のない米だけのおにぎり、菓子パン、こういうように、でんぷん質、糖質だけに偏る人は必ず切れるんです。ということはね、今日ここにおいで
の皆さん方の中に、明日から連休というか、土日ですから会社に行かれる方、おいでにならないかもわかりませんが、月曜日に改めて会社に行かれるような方は、これから自分の命を守るということをきちんと知った上で、皆さんがお座りになっている、お隣の人が一体何を食べているのか。この人が毎日のようにカップラーメン、中身のないおにぎり、菓子パンだったら、近づいちゃダメ、刺激しちゃいけない、いつ襲いかかってくるかわからねえという冗談が飛び出すぐらい、デンプン質、糖質だけに偏っている人は切れるということ。

さあ、この玄米と白米を比較した時に、栄養的、食品的な部分はどちらの方が優れているか
かというと、玄米の方が理があるかもしれないですよ。こういう話を、こういうようなところでお話をさせていただきますとね、中には非常に熱心な形で参加した主婦の方、お母さんがですね、どういうわけかその話に共鳴していただいて、地元に戻りまして、お母さん方を集めまして、「ねえねえこの間、講習会行ったんだけど、どうもね、お米は白米より玄米の方が、良いみたいよ。みんなで玄米食べない。あなたも食べて、あなたも食べてよ、約束だからね、約束、玄米～」って、こう言いたかったんですが、そう簡単にはいかないんですよ。

さあ、確かに玄米というふうな形のものが、優先面があるかもしれませんが、何のために私たちは白米を食べるようになった。私たちは栄養面だけ、健康面だけを考えて食べるわけではないですね。やっぱり白米のおいしさにはかなわないわけですよ。じゃあ、その時に、私たちが白米を取る時にはどういう工夫をしたらいいかということなんですよ。

この白いご飯から私たちが上手な形で体にとって効果的なものを得るとしたならば、まず 1 つはビタミン B1 を取らなきゃいけないということです。ビタミン B1、そうしてもう 1 つ、私たちが最優先して取るべきものは必須アミノ酸の、しかも植物に足りないのはリジンですよと言いました。ということはね、このビタミン B1 とリジンを合わせて持っているものを一緒に摂るとよろしいですよ。さあ、その私たちの先人たちは。栄養知識があったわけではないですよ。科学的な分析もできないですよ。でも、長い試行錯誤の中から彼らは何を選択したか、もうお分かりですよ。大豆だったんです。大豆はリジンを持っていると言いました。ビタミン B1 も豊富にあるでしょ。ということは、日本のご飯の取り方は何かというと、要は豆ご飯、豆ご飯のような形のものが基本的な形で、大豆と一緒に形の組み合わせということになるんですよ。必ずこのビタミン B1 とリジンを持った大豆製品を組み合わせる、これは後で申し上げますが、納豆だとか豆腐というような形になるんですけれども、この状態を上手な形でまとめ上げたのが何かというと、稲荷寿司というこ

とになります。稲荷寿司は、あの油揚げの中にご飯を詰め込むわけですね。これでこの最低条件を満たしたわけですね。ですから、皆さん方が日本そば屋さんに行きまして、キツネうどん、キツネそばをお頼みになる。必ずあそこに油揚げが一緒についておいですね。これも理にかなってるということです。私たちの先人たちは、様々なバリエーションの中で、このお米の持っている粘り気を消すような形で汁物も一緒に取りたいなというところで作りに上げてきたのが味噌汁ということになる。大豆の味噌汁で、その中にたくさんの具が入れば入るほど栄養バランスが良くなるということを体験的にしてきたわけですね。ということは、まず1つ、大豆を選択したんです。

じゃあもう1つですね。このお米と非常に相性が良いリジンとビタミンB1を持っているのは何かというと、豚肉ということになります。この豚肉は当然動物性の食品ですから、リジンももってます。しかも、ビタミンB1が肉類の中でも最も豊富なんです。ということは、この豚肉とご飯を組み合わせたトンカツ定食、あるいはカレーの中にトンカツを入れたカツカレー、極めつきは何かということにかつ丼ということになるわけですね。さあ、そうすると、先人たちは考えたんです、だったら、この大豆と豚肉を一緒にしたら、もっと効果的な形でこの確率良く、お米を燃やすことができるんじゃないかということで考えてきたのが、豚汁ということになるんです。これが味噌仕立てになってるんです。そして、ここにですね、数多い豚肉を入れるわけ、さらに何かと言うと、ありとあらゆる具を入れて、箸を立てたら倒れないという、こういうような具いっぱいの豚汁をとれば、正にこれこそが完全栄養食品ということになるわけですよ。だから、日本にある食品のご飯との組み合わせの中で1番コンパクトで、1番インパクトの強いんですね、完全栄養食品というのは何かというと、今申し上げましたような形で、豚汁定食というふうに言っても過言ではないということになるわけですね。

さあ、そうすると、問題は何かと言いますとね、ここに食品の組み合わせというようなもの、出てきたわけですが、現実的に私たちはご飯も量が少なくなってきました。しかも、1000万トンを超えてから米離れが多くなってきたわけですね。そうするとね、過去の例で言うならば、お米というのは何かというと、先ほども申し上げました権力者の持ち物だったわけです。だから、貴族だとか武士だとか高級商人は、このおいしいお米を食べることができたんですけれども、江戸時代から一般の庶民というのは、腹いっぱいのご飯を食べるというのはそうそうなかったわけです。晴れの日と言われる1月1日の元旦、3月3日の雛祭り、5月5日の端午の節句、7月7日の七夕の日、9月9日の重陽の日というこの時にだけ、少量のご飯に、たっぷりの水を入れた、おかゆ状のご飯として食べるのがやっとだったというわけです。さあ、その時に先人たちは考えたんです。何か少ないお米でも効率的にエネルギーを発生するようなことができないだろうか。何か手助けしてくれるような食材はないだろうか。ということで、試行錯誤の結果、見つけ出してきたも

のが何かというと、ネギ類だったんですよ。長ネギ、玉ネギ、ニラ、ニンニク、ラッキョウという、このネギ類というのが、その働きがあるということを試行錯誤の中から見つけ出してきた。その中でも特にニンニクは、ニンニクをとるとエネルギーが出る、活力が出る。要は何かというと、力が出るぜっていうことはよく言われるわけですけど、じゃ、なぜニンニクを摂ると力が出るのか、スタミナがつくのかというと、ニンニクというのは、あの丸のまま、傷ついてない丸のままですと、匂いを発生しません。どうするとあの強烈な臭いが出てくるのか、あの匂いが、殺菌、消毒、炎症抑える効果があるんです。そのためには何かというと、簡単に言うならば、ニンニクを徹底的に破壊するんです。そうすると、今申しあげましたネギ類、すなわち、ニンニクの中に アリンという成分がアリン（あり）なんです。そのアリンを表出させてしまうためには何かというと、徹底的に叩いて、完全に細胞を破壊するんですよ。そうするとね、アリナーゼという酵素というのが出てきて、この大人しかったアリンを活性化したアリシンというのに変える、このアリシンが強烈な匂いなんですよ。これが殺菌、消毒、炎症を抑える作用があるんですね。これは大体ネギ類に共通していることなんです。だから、皆さんの中にはそういう経験をされた方いらっしゃるかもしれませんが、私も子供の頃に 扁桃腺を話しますと、母親が長ネギを縦に割いて、そうしてガーゼに巻き付けて、首の周りに巻き付けてくれたら、翌日嘘みたいに腫れが引いたという、こういう経験があります。この働きがアリシンの働きなんです。このアリシンが体の中に入ってくるんです。そうすると私はこう言いましたよね。私たちは糖質、でんぷん質を摂った時には必ずビタミン B1 を一緒に取らないといけませんよと言いましたね。なぜかかというと、ビタミン B1 というのは体の中に存在していませんよ。だから、全部おしっこになって、必要以外のものは流れちゃうから、必ずデンプン質、糖質とったらビタミン B1 とってくださって。でもね、ほんの少しだけでも、ビタミン B1、腸の端っこの方にあるんです。潜在的な力があるんですよ。そういう能力は持っているんですよ。でも、もう腹の片隅の方に追いやられて、本人、ふて腐れているんですよ。「いいんだ、いいんだよ。どうせ、どうせ俺なんか、どうせ俺なんか、どうせ俺なんか、デンプン質なんか、燃やせることはできないんだ、俺なんかダメだ」そこに入ってきたアリシンが声をかけるんですよ。「何をすねてんだよ、おめえの力知ってんのは俺だけじゃねえか。そんなにすねてねえで、俺の力になってくれねえか。」「そこまで言ってくれるんですかアリシンさん」ふて腐れていたビタミン B1 と入ってきたアリシンが合体すると、ビタミン B1 が活性化したアリチアミンに変身するんです。そうすると、このアリチアミンは凄まじいパワーを持って、ビタミン B1 を力強くし、入ってきたデンプン質を完全燃焼するんです。ご飯にパンにラーメン、すなわちガーリックトースト、ガーリックライス、そしてニンニクラーメンという形で、これを燃焼していくということになるわけですね。ということは、この働きがニンニク、ネギ類にはあるんです。だから、皆さん方が日本蕎麦屋さんに行ってですね、うどん、蕎麦を頼むと必ず長ネギと一緒についてきますよね。あの長ネギをたっぷり入れてあげると、うどん、蕎麦の燃焼が非常に良くなっていくとい

う、こういうことなんですね。ということはね、デンプン質に、ビタミン B1 を上手に活性化してあげるためにネギ類というのは極めて大きな意味を持っていくということなんです。

さあ、そうして、今ね、やはり問題になっているのは何かと申しますと、子供たちが朝ごはんを食べないということなんですね。子供たちだけではなくて、20代、30代の男性、女性もなかなか朝ごはんを食べないということが言われているんですが、特に子供さんはですよ、朝しっかりと朝ごはんを摂って、脳にグリコーゲンというブドウ糖を与えてあげて活発化していかないと、朝から元気が出ないわけですよ。だから、日本の文部科学省が発表していましたけれども、早寝早起き朝ごはんということで、きちんと朝ごはんを摂ってきた子は、これはもうですね、小学校から大学生まで共通しているそうですが、全ての試験結果が高くなるというんですね。食べてきた子の方が、算数にしても国語にしても、みんな成績がいいっていうこと。当然、体の中が活性化されていますからね。ということはですね、朝ごはんを摂らなければいけないですよということは、これまた、大原則なんです。そうすると、場合によっては、ここにいらっしゃる皆さん方の中にも、ご自分の色々な経験上で、朝ごはんを取らないという方もおいでになるかもしれませんが、原則的には、摂るということが、一応、約束事になっている。その時に、皆さんの中に、残念ながらですね、奥様に先立たれてしまって、男性の方で、お一人で朝ごはんを作らなければいけないということで、苦勞されている方もいらっしゃるかもしれませんよね。中にはですね、単身赴任でですね、「朝ごはん作らなきゃいけねえんだけどな、朝どうもな、大変だよ～」ということで、やはり朝ごはんを抜いてしまう方がおいでになるかもしれない、あるいは、皆さんの男性の中で、最近奥様との折り合いが悪くて朝ごはんを作ってくれないということで悩んでいる方もおいでになるかもしれない。でも、大丈夫。こんな簡単な朝ごはんあったじゃないか。これさえ取れば、今日もバッチリ、夜もバッチリ、明日の朝まで飛んで行けという究極の簡便、簡単、朝ごはんのメニューを、なんと今日ここにおいでの方にだけ、特別限定情報ということで、惜しげもなくお教えしてしまうという、正にラブリーな企画でございます。ここにはもうお母さん方が大勢いらっしゃるんでね、こんなことは私が言うこともないんですが、一応原則論でお話をさせていただきますね。まず何かと申しますと、まずは白飯ですね、これです。白飯は何かって言うとね、レトルトでもいいですしね、あるいは、ご飯の冷凍で戻してもいいですし、コンビニで買ってきてもいいですが、まず1つは白いお米ですね、白いご飯です。そして、ここに何かというと、ビタミンのB1とリジンということになりますよね。これ、取らなきゃいけない。この2つを持っている最も簡単なやつが何か。納豆になる。この納豆は両方を持ってわけです。だから、これだけでもいいですよ。でも、明日の朝まで飛んで行けますから、ここに、先ほど申しあげました必須アミノ酸バランスの完全食品として卵をあげました。卵ですよ。卵がこいつを持っているんです。ダブル効果が出るわけです。そしてさらに、ここに長ネ

ギですよ。長ネギは何をやるかっていうと、ビタミン B1 を活性化して、ご飯のでんぷん質を完全燃焼してくれるということです。ということは、朝起きたら、おもむろにご飯茶碗にご飯をよそって、この小鉢に納豆と卵と生ネギを放り込んで、豪快に練り返して、そうしてご飯の真ん中に陥没地帯を設けて、そこにガバッと入れてワーっと、参ったかと。この納豆定食。これこそが 1 番簡単な朝のバランス食というふうに言えるということです。ということはね、納豆定食はビーフステーキ定食に勝るとも劣らない栄養バランス食なんです。ただし、ビーフステーキにあって納豆定食にないのはないか。それはステータスですよ。納豆定食には重みがないんですよ。だから、食堂に行って納豆定食を頼む時には、なんか引いちゃう。サービスのお姉さんが来て「何になさいますか？何になさいますか？」って、「納豆定食だよ。納豆定食」なぜかこれを前に出せない。ところが、ビーフステーキ定食は違いますよね。もう店に入った時から肩に力入って、傲慢そうに「ビーフステーキだ、ビーフステーキ、ビビビビビーフステーキ！」何であんなに強気になるのか。あれには、儀式が有るんですよ。焼き加減は、レア、ミディアム、ウェルダム、あれ、カナ文字だから良い、日本語だと重みがない。生焼き、半焼き、完全焼きです。そうするとサラリーマンのお父さんたちが 4、5 人で入って行って、最初の間がミディアム。これが 1 番のポピュラーです。「ミディアム」って言うと、他の間も他頼みたいんだけどわからないもんだからちょっとふて腐れて、「俺もそれでいいや」「俺もそれで」「俺もそれで」こうなる。今度行った時に俺がイニシアチブ取ってやる。入った途端ミディアムなんて言って、安心する人がいる。1 番かっこいいのは何か。ミディアムレア、半生焼き。半生焼きってどんなのか、そんなの知らなくていいんですよ。要はミディアムレアって流暢に言えるかどうか勝負。「お客様焼き加減は？」「そうだなあ、僕、ミディアムレア」うん、お主にやるな。こういう感じでございますよね。そうすると、帝国ホテルのですね、村上料理長が存命の時によくテレビの料理番組で説明なさっていました。この出てきたですね、ビーフステーキを見ながら軽く押してみてもいいですね、耳たぶのこの柔らかさが、これがレアなんだそうですね。ほっぺたがミディアム、鼻の頭がウェルダムということになるんですよ。ということは、今度皆さん方がビーフステーキ頼む時に、お客様、焼き加減は？って言ったら、(耳たぶ・ほっぺた・鼻の頭)なんてやってあげるのも良いかもしれない。そういう意味で言うならば、納豆定食にもステータスをお客様、練り加減は？ 1 回。なんて、くだらないことを言っております。

さあ、そういうことで考えますとね、これは組み合わせということになるんですよ。例えて言うならば、皆さん方がラーメンを摂る際、効率よく熱量を発揮させるには何かということ、味噌、チャーシュー、ニンニク、長ネギ入りという、こういうような形になるわけですよ。これを 1 つの丼ぶりの中で上手にまとめたのが、どんぶりもの。カツ丼。白米ですよ、豚肉ですよ。卵ですよ。そして、玉ねぎになるんですよ。しかも、この時に豚肉を油で揚げているんですよ。油っていうのは 1g あたり 9 キロカロリーの熱量だそうで

すよ。非常に高エネルギーで腹持ちがいいわけですよ。ということはね、この丼ぶりのカツ丼だけでお腹をいっぱいにすることができるという、極めてそういう意味で言うと賢いメニューということになるんですよ。ただし、今はこれだけではだめですよ。ここに何を加えなきゃいけないかという、野菜、果実、芋、海藻、豆、きのこ、乾燥野菜という食物性の食品というものをここに加えていかなければいけないというのが、これが大原則であるということなんです。だから、私たちの先人たちはそういった意味合いの中で言う、この白米と大豆というような、白米と豚肉というような基本形を私たちに教えてくれている。それをどう私たちが上手にバリエーションで、さらにそれを良いものにしていくかというのは、皆さんの創意工夫、オリジナリティーにかかっているということ。ということはね、何かというと、組み合わせなんです。組み合わせが非常に重要であるということです。

その一例をですね、挙げさせていただきますと、秋刀魚の塩焼きです。別にこれ秋刀魚でなくてもいいですよ。焼き魚という形で考えていただければよろしいんですけども、焼き魚におきましての 1 番の魅力は何かというと、皮の焦げなんです。皮の焦げの、あの色が目に美味しさを与えてくれるんですよ、あの皮の色の焦げのあの香りがなんとも言えずおいしさを鼻に与えてくれるんです、さらにあのパリパリとした感触が、口に美味しさを与えてくれるんですよ。総合的に感覚面に訴えてくるのが、あの焼き魚の皮の焦げのあの状態なんです。ところが、残念ながら、あの皮の焦げにはベンツピレンと言われる発癌性の物質が生じると言われるわけですよ。だから、あの皮の焦げを好んで食べるということは、極端な言い方すると発癌物質を体の中に取り込んでいることと一緒ですよとも言えるわけですね。じゃあですよ、電子レンジかなんかに入れてやったとします。確かに肉に火が入るかもしれませんが、皮は生のままで、しかも食べた時にグニョツとした感じがあると、おいしさというか魅力というのが大きく損なわれますよね。さあ、そこで先人たちは考えたんですよ。何かいい方法はないかと。あの皮の焦げは生かしたい、でもベンツピレンは抑えたいということで、試行錯誤の中から見つけ出してきたのが何かと申しますと、大根おろしだったんですよ。あの大根のあれをすりおろして焦げ目にまぶしつける。大根にはビタミン C というのが多く含まれている。このビタミン C が、ベンツピレンのあの毒性を消してくれる働きがあるんです。だけれども、皆さんが日常食べるぐらいの量で神経質になることはないんですよ。でも、植物性食品も、自分の身を守るために、ある種の毒性のものを体の中に蓄えているんですよ。あの大根の中には、発がん物質の亜硝酸というのが少量含まれているんです。皆さんが食べる分には害がないですよ。だけれど、先人たちは、だったらそいつを消してやろうじゃねえかということで、何を見つけて出してきたかというと、最初はすだちだったんです。それから柚子なんです。そうして、今はレモン、柑橘系です。ということはですね、魚があつて、焦げもありますね。ここに山型の大根おろしがあるわけです。そして、レモンがあるわけです。レモンを大根おろしに振りかけますと、大根の亜硝酸が完全に消されて、そうしてダブルビタミン C 効果で、これを焦げ目

につければ完全に無毒化していくということ。数多くの食品を組み合わせれば組み合わせるほど、安全性というのは高まっていくということなんです。さらに、栄養面で考えていきますとね、何が期待できるかというですね、秋刀魚から期待できるのは、1 つはタンパク質です。タンパク質が、これが体作りの構成素と役割を持つ、油たくさん持っていますよね。油たくさん持っているのは、タンパク質が赤の働き、交通信号で言うとな、体を作り上げる働きで、脂質。これが 1g あたり 9 キロカロリーで、熱量遡源で私たちの体を元気、元気という形で動かしてくれる。要は熱量遡源、エネルギー源、これが何かというと、黄色の働きというんです。そして、少量ですけれども、レモンと大根はビタミン、ミネラルを含んでいるわけです。これが緑の働き。これをですね、調節素という風にも言うわけですね。ビタミン、ミネラルです。ということですね。赤、黄色、緑、青という交通信号みたいな 3 つのバランスが取れるということなんです。ということは、数多くの食品を組み合わせることによって栄養的なバランスも取れていくわけです。さらには、サンマの苦みですね、それから大根の辛みですね、そしてレモンの酸味ですね、この 3 つの味が 1 つになって新しい味がここに誕生するわけです。

食品を上手に組み合わせることは何につながるかというと、1 つは安全性につながる、1 つは栄養のバランスに繋がるんです。1 つは味の調和に繋がっていくということなんです。ここに先人たちがなんて言ったかということ、要は好き嫌いなく何でも食べようと、こういうふうに表示したんです。好き嫌いなく何でも食べなさいね、ということなんです。その時に、皆さんの中に記憶に留めている方がおいでになるかもしれませんが、今から 20 年ぐらい前に当時の厚生省が、1 日 30 品目摂りなさいってことを盛んに言っていた、一般の人は一生懸命、今日は朝何食べた？何食べた？って、こういうことになるとう頭痛くてしょうがないですよ。要は、数多くの食品を取れということです。だから、皆さん方が旅行に出かけられて、ホテルとか旅館にお泊まりになると。最近は何かということ、バイキング形式の食事が多いですね。大きな食堂のところに大きなテーブルがあって、そこに様々な料理がお皿の上に乗っていますよね。その時に何かということ、お好きなものを大量に摂るのではなくて、そこにある全てのもの、少量でいいから摂っていきましょ。特に年齢を重ねますとそうたくさんものは摂れませんから大量に。ちょこちょこちょこちょこ取ってけば、必ず 5 つの栄養素にぶつかるんですよ。要は何かということ、下手な鉄砲も数打ちゃ当たるとということなんです。かつこ良い言い方と言うならば少量多品目摂取方式。こういう形で、好き嫌い無く何でも摂ることによって、私たちは体のバランスを取り、5 つの栄養素を摂ることにつながるんですよ。それが、簡単な言い方と言うと、好き嫌いなく何でも食べましょというごくごく当たり前のパターンになるわけです。さあ、そうするとですね、1 つだけ、時間が迫ってきましたんで、まとめみたいな話をさせていただきたいかと思えますけれども、百獣の王ライオンがおりますよね。あの百獣の王ライオンはですね、あの 200 キロの巨体を維持するために平均 1 日 10 キログラムの肉を食べるんですよ。これ

だけの肉を食べればですよ、血管にですね、まあ油がベタベタついて、動脈硬化につながるような悪玉コレステロールがベタベタついて、それこそ循環器系疾患で、あの世行きだぜっていうのが大体今の常識ですよ。ところが、あれだけ大量の肉を取っているライオンの血管は丈夫なんです。血液もサラサラなんです。どうしてなのか。彼らは空腹になると初めてハンティングを開始して行くわけです。そうしてイボカモシカだとかシマウマに飛び掛かりまして、頸動脈を噛み切って、そうして、即死させるわけです。まず空腹を癒すためにどうするかというと、腿の柔らかい肉を食べていく。腿の柔らかい肉を食べまして、ある程度、お腹がいっぱいになりましたら、あの腹かっさばいて、お腹の中にある何かを引き出して食べるんですよ。私は小学校の時にですね、映画教室でウォルトディズニーの百獣の王ライオンという映画、連れてってもらいました。その時に同じような画面が登場したんですね。その時に何かというと、腹かっさばいて食べていた、あるものを食べていた、このライオンの口の周り、歯の周りが、真緑色をしていたんですよ。なんで肉の色、血の色、赤色をしていないのか、子供心に非常に不思議だった。もう皆さんお分かりですね。要は、草食動物というのは草しか食べないわけですよ。そうすると、シマウマもイボカモシカも自分の体の20倍ぐらいの腸を持っているんです。そうすると、この草を食べることによって、草の緑のエキスが長詰めソーセージ、草のソーセージとなって詰まっているわけです。それをライオンは食べてきた。本能的な形で、肉を取ったら、草を取ることによってバランスがあるんだということを彼らは分かっている、それを遮二無二食べる、だから口の周りが真緑色になるということなんですね。皆さんの中で犬を飼われている方は経験されていると思います。皆さんが犬を散歩に連れて行った時、彼が調子悪いと、河原の草を摂って、ゲーゲー吐きながら調整しますよね。猫も何かって言うと、最後はですね、草を摂って体のコントロールするわけ。だから、栄養学者は言うんですよ。世の中に肉食獣はいないんだと。みんな草食獣だというわけです。でも、人間にだけはこの本能を与えなかったんですよ。人間は基本的には何かというと、美味しいものが食べたいんですよ。例えば、トンカツ定食で、トンカツがあって、ご飯があって、キャベツがあったとします。どういう食べ方をするかということ、大体、表現悪いですよ、「飯食って、トンカツ食って、飯食って、トンカツ食って、飯食って、トンカツ食って、キャベツはいいや、こんなもん食ったら鈴虫になっちゃう」みたいな形でいつも軽んじられるのが、野菜類なんです。野菜類というのを優先して取るような思考を持っている人は、原則的に長生きできる体質を持っているかもしれない。ということは、お好きでなくても、少し腹が減っている時には野菜からこういうふうに入っていくことができるでしょ。この野菜を持っているビタミン、ミネラル、食物繊維というのが、タンパク質だとか糖質だとか脂質という3大栄養素を体の中で上手に動かしてくれる補助的な役割をするわけですよ。これは重要であるということです。だから、皆さんの中で韓国に旅行された方いらっしゃるかと思います。向こうで焼肉屋さんに入ると、たっぷりとした野菜が同じ価格の中で入ってきます。彼らは肉を、あの大きな葉っぱに巻きつけて食べている、だから、ある面で言うとバラン

スがいい栄養食ですよということになるわけですね。日本の場合には、野菜頼む場合にはお金を出して、あまり大量な形ではついてこないということなんです。

ということは、私たちが日常生活の中で心がけておきたいことは何かというと、まず、年齢を重ねれば重ねるほどタンパク質を最優先してくださいということです。その際に、体にとって1番負担がないのは大豆製品と、もう1つは青身魚。背の青い魚が効果的でしょう。特にあの背の青い魚の中にある EPA、エイコサペンタエン酸、それからドコサヘキサエン酸、DHA。これはどういう働きをするかというと、残念ながら私たちは確実な形で認知症の世界に入ると言われます。その時に、脳の中の血流を良くするのが何かというと、エイコサペンタエン酸というこの油なんです。そして、脳の中の要は神経細胞を正常な形にしてくれるのが DHA なんです。この両方とも、マグロ、カツオ、ブリ、サンマ、アジ、背の青い魚を摂ることによってこれがコントロールできるというふうに言われているわけですね。そういうものを基本と摂ったならば、あとは、しつこいですが、野菜、果実、芋も、海藻、豆、キノコ、乾燥野菜という植物性を上手に組み合わせる、この総合力が80年、100年、120年に続く礎になるということでございます。

今日、お話をした中で、先人たちが私たちに教えてくれた基本形を守りながら、上手に日常生活の中で、食に対してのですね、思いをさらに皆さん方で積み重ねていきながら、100歳、120歳を目指して頑張っていたいただきたいと思います。ということで、一方的なお話ではありましたが、1つ、2つ、皆さんがお土産に持って帰っていただけることができれば幸いです。長い間、大変熱心なご聴講をありがとうございました。