

書評 「逆転！ 食べもの常識」

田村真八郎、宮崎基嘉 編著

ダイヤモンド社刊、初版昭和五七年二月

900円 240頁

小林 彰 夫

今から十数年も昔の話になるが、私共夫妻は、幼稚園の長男をつれて、米国東海岸の大学都市、ケンブリッジ市（広義ではボストン地域）に留学していた。そこで次男を生む破目になったのだが、どうせ珍らしい経験をするなら、一流のところに行こうというので良い産科の先生を紹介してもらい、ハーバード大学と深い関係のある産科専門の病院に入ることにした。その時お医者さんや看護婦さんに、色

々教えてもらったり、こちらの状態も英語で説明しなければならぬので、お産と育児の英語の勉強にと家内と二人して当時アメリカで育児のバイブルとしてもはやされていたスポック博士の「Baby and Child Care」（後に日本語訳で「スポック博士の育児書」として出版されたことは皆さん御承知の通り）を読んだことがある。細かいことは忘れてしまっただが、その中に育児の心掛けとして、「育児書通

りきちんとしなくてはとイライラするより、少し間違えたり手抜きをしてもよいからノンビリと愛情をもって赤チャンを見守ってやりなさい」といった言葉が今でも記憶に残っている。

何故このような昔話しをしたかというところ、およそ我々の衣食住、生活にかかわる情報が最近、「こうあるべき」、「こんなことをしたら大変」、「恐ろしい何々」とストレスを高める方向にばかり走っているように私には感じられるからである。もちろん、最近の科学的成果から次々と新しいことが生活の問題としても明らかにされていることを、特に家政学部に身を置くものとして認めるのにやぶさかではない。しかし細かいことに気を配りすぎて大切な全体を忘れることはそれ以上に不幸なことである。育児書のルールに足をとられて、個性のある自分の赤チャンの全体を忘れてはいけない様に、様々な生活に関する科学情報にまどわされて、自分でしか作り得ない自分の生活を忘れては何の意味も無い。特に食

物については、いわゆる公害問題とからんで、多くの心配を我々はかかえこんでいる。また一方であり余る食品の群を目の前にして、何か頼りになる選択の基準を与えてもらいたいと願うのも人情である。こうしたことを背景に安全な食品を求める心情が自然食運動となり、何を食べようかと迷う気持ちが、健康食に走るのは当然の結果かもしれない。いわゆる工業化された画一の生活に対してこうした批判が生れるのは偏ったものを直そうとする人間の正常なバランス感覚であり、人間が存在して行くために大切なことであるが、こうした運動が商業主義と結びつくと余り感心した結果にはならない。

例えば最近巷間に流布されている「砂糖は体に入って酸性になるから骨をとくす。骨の丈夫な子を作るために砂糖を食べさすな」という説がある。しかし砂糖が体に入って酸性になることも、そのため魚の骨を酢につけて軟らかくなる様なことが体の内でも科学的には全く根拠の無いことである。

強いて砂糖のために骨が弱くなる理由を考えれば、砂糖は甘いものの食べすぎで食事としてとり入れる栄養のバランスがくずれ、その結果骨も弱くなるということであろう。またある健康に熱心な人達の中には「理屈は間違っても、結果がよければいいではないか。砂糖を追放して健康にマイナスになることが無く、今かかえている問題がいくらかよくなるならそれでよいではないか」と主張する人がいる。しかしこれこそ生活の全体を見失っていること、砂糖だけを追放したら健康もいくらかよくなるといった怠惰な考えでは真の健康生活は得られない。我々の食生活というものは、数多くの食品中の栄養素が複雑に歯車のかみ合って動いているものなのである。何か特定の食品が薬で、他のある食品が毒というものではない。ではこうした誤った食品の不安情報はどうして見分けたらよいのだろうか。結局他人の言葉にまどわされず常識豊かな生活感覚で自分の生活を見つめることが第一であろう。

しかし大学教授などの肩書きで自然食のPRなどをされると、その著者が実は栄養とか食品といったことにズブの素人であっても、つい信用したくなる。こうして世の中に定着してしまった誤れる常識については、やはりその道の権威が、易しく正しい考え方を教えてくれるより他に途は無いであろう。

前書きが長くなってしまったが冒頭に推薦した本は、以上のべた私の要求を全ての面で満たしてくれる。著者の田村氏は農林水産省食品総合研究所の室長であり、宮崎氏は国立栄養研究所の部長で共に食品栄養問題で現在我国の第一線で活躍されておられる学者である。本の序のところで断られている様に、実際には上記の二つの研究所のスタッフが多数参加されて、各々の専門の立場から書かれているが、それというのも本書の題名の「逆転！食べもの常識」をそのまま構成に生かして「第一部間違いだらけの食べもの常識」では、一般の人が信じている誤った常識が、ひとつひとつ小テーマとなりそれを

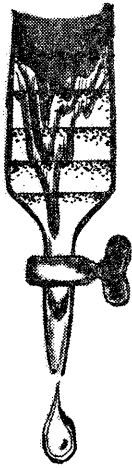
各々の専門家がいかの間違っているかを解説する形式になっている。眼につくままにテーマをひろってみると、「タンパク質はおいしい」「酸性食品とアルカリ性食品とでバランスをとらねばならない」「天然物は安全で合成物は危険である」「有精卵のほうが無精卵よりすぐれている」「海藻はヨウ素があるから食べた方がよい」「欧米先進国型食生活のほうが健康によい」これらが皆誤った常識だと分った時、読者の皆さんはどんな顔をされることだろう。

もっとも、このテーマの全てが栄養的に否定されているわけではない。例えば「海藻は……」のテーマでは、ヨウ素よりも、他のミネラルや食物せんいが栄養学的に重要な意味をもっているという解説であり、むしろ海藻を食べることは積極的にすすめている。

ひとつのテーマをほぼ二頁で、専門家が正確に、良心的に解説しようというのだから、どうしても専門語が出て来て、一般の読者になじめない個所が出

てくる。そのため欄外に解説の項をもうけているが、ここに記載されていることが全て理解出来たらその人は相当栄養学を科学的に解説出来る人といえよう。完全に理解しなくとも、誤れる食物情報から解放され、ストレスの解消になるだけでも意味があるのではなからうか。しかし何といっても個々の解説を各人が行っているので統一的に栄養や食べ方を理解するわけには行かない。それを考えてか、第二部は宮崎先生の個人執筆で「食べ方と栄養の常識」となっている。グラフや表も多用して、何とか素人の人に現代の栄養学から見た我国民の栄養状態とその食べ方を解説しようと努力しておられる様子がよく分かる。新書版の本を読む人にとっては、やや固い話であるが一部と二部を照応させれば、栄養の常識は自ずと身につくはずである。第三部、「食べもの情報とのつきあい方」は編集部の記者がまとめたもので、一部二部の総括を旨指したのかもしれないが、頁数も少ないなかに、色々なケースを取り上

げ苦心の跡はみられるものの、やや浮き上った感じが私にはした。第三部のテーマだけでも一冊の本となる重みのあるものだけに、食べもの情報がどの様な過程で作られ、それが社会にどのようなインパクトを与え、我々消費者がどのような反応を示すかを具体例をあげて追跡し、その教訓から我々が、誤った情報と正しい情報をいかに見分けるかの指針を与えるような本が、本書の続篇として現れることを期



待したい。

この小文を読まれる方々は、幼児教育の専門家と
うかがっている。幼児の心とからだの発達が、車の両
輪の如きものであることは、素人ながら私も理解し
ているところである。からだを健全に発育させるた
めの食物は、幼児教育家にとって無縁ではないと信
じ、あえて解説を試みた次第である。

(お茶の水女子大学)