



朝のこない夜はない

山首 鈴木正修

感謝の心で食べる

今回は食べ物に関するお話をさせていただけこうと思います。近年キレやすい子どもが多くなったと言われますが、その原因の一つが食べ物にあるという意見が結構あるようです。よく言われる食生活の欧米化ということですね。ある中学校の校長先生が子ども達の食生活を和食中心に改善したところ、キレル子どもが激減したという報告があります。

今から20年前に『スーパーサイズ・ミー』というドキュメンタリー映画がありました。モーガン・スパーロックというアメリカ人が監督・主演した映画です。

2002年に肥満に悩む青年がファーストフードチェーン・マクドナルドを訴えました。その報道を見たスパ



ーロックさんが肥満との相関を確かめるべく、一カ月間マクドナルドの商品だけを食べて続ける」と決め、自ら被験者となって、現代のアメリカ人の食生活を検証したのです。

スパーロックさんは三食全部をマクドナルドで食べ、水もマクドナルドの店内で飲み、時には日本のメニューにはないスーパーサイズを食べました。その結果、健康体であったスパーロックさんは一カ月で体重が11kg増え、体脂肪率も18%まで上昇し、しばしばうつ状態になり、動悸もするようになりました。さらに肝機能障害も起こったといえます。

この映画は大ヒットして、アカデミー賞長編ドキュメンタリー賞にノミネートされました。マクドナルドはこの映画に対して色々と反論をしましたが、その後スーパーサイズをメニューから外し、より健康的なメニューを



提供するようになったということです。

訴訟の方は「因果関係が認められない」として裁判所に脚下され、マクドナルド側の勝利に終わりました。実験後スパーロックさんが100人の栄養士に状況を説明して意見を求めたところ、全員が「あのような食品はカロリーが高いから、一カ月に一回程度にした方がいいですね」という回答だったそうです。私もファストフードの食べ過ぎはあまり体に良くないと思います。

1977年、アメリカでマクガバン・レポートが発表されました。レポートではハンバーガー・ステーキ・アイスクリーム・炭酸飲料などのアメリカの典型的な食事が、癌や心臓病、脳卒中を引き起こすとし、それを避けるために、伝統的な日本食のようなもの、米や魚、野菜、大豆製品、海藻などを食べることを推奨しています。そして当時、俄かに日本食ブームが、特にハリウッドセレ



ブの間で起こりました。

2013年、和食はユネスコの無形文化遺産に登録されました。これは、人類が守り、継承していくべき無形の文化として和食が世界的に評価されたということです。明治の初めに日本は近代化を急ぐために優秀な外国人をたくさん招聘しました。鹿鳴館を設計したジョサイア・コンドルもその一人です。この人の弟子の辰野金吾が後に東京駅や日銀の本店を設計しました。かの有名な札幌農学校のクラーク博士も農業振興のために日本に招聘された一人です。

余談ですが、クラーク博士が札幌農学校におられたのはたったの九カ月でした。Boys, be ambitious. (少年よ、大志を抱け)は博士が日本を離れ、アメリカに帰国する時に学生達に言った言葉だそうです。正確には、Boys, be ambitious like this old man. (少年よ、こ



の老人ろうじんのように大志たいしを抱いだけ)です。自分じぶんはアメリカから大いなる志しを持って日本にほんにやっ来てきた。君達きみたちも私わたしのよう大いなる志しを持って世よに出て頑張がんばるように、という思おもいが込こめられた言葉ことばだそうです。

もう一つ付け加くわえると、クラーク博士はくしを日本にほんに招聘しょうへいしたのは同志社大学どうししゃだいがくの創立者そうりつしゃ・新島襄にいしまじょうです。アメリカに帰かえったクラーク博士はくしはその後ご、投資とうしに失敗しっぱいし、心臓病しんぞうびょうを患わずい、59歳さいで不遇ふぐうの死しを遂とげることになるのですが、クラーク博士はくしは亡なくなる直前ちやくぜんに見舞みまいに行いった新島襄にいしまじょうに言いったそうです。

「日本にほんに行くことのできて本当ほんとうに良よかった。あの札幌農学校さっぽろのうがっこうで過すごした九カ月間げつかんは人生じんせいで最高さいこうの時ときだったよ。新島君にいしまくん、ありがとう」

明治めいじの初はじめに招聘しょうへいされた外国人がいこくじんの中にドイツ人どいつじんのエル



ヴィン・フォン・ベルツという医学博士がいました。明治天皇や大正天皇の侍医を務め、「日本の近代医学の父」と称えられている人です。この人の進言によってご静養のために沼津や葉山などの御用邸ができました。このベルツ博士が、「和食は日本人に非常に適している素晴らしい食事だ」と言われたそうです。これは自身の体験に基づくものでした。

ベルツ博士が日光の東照宮に観光に行った時の話です。東京から日光までは140kmあります。今では道がずいぶん整備されていますが、当時、日光東照宮までの道のりは非常に険しいものでした。ベルツ博士は馬を六回乗り換えて丸二日かけて日光に到着しました。そして日光の風景を楽しんで、また馬を乗り継いで東京に帰りました。ベルツ博士はある日、人力車の車夫に「日光の景色は本当にすばらしい。まさに日本が世界に誇るべき名所



だ。機会があれば、ぜひもう一度行ってみたい」と言ったのです。

すると、車夫が「博士、では次回は私がお連れいたしまししょう」と言ったのです。それを聞いた博士がびっくりして言いました。

「何を言ってるんだ。馬でも六回乗り換えたのに、君のような小さな体の人間が、人を人力車に乗せてあの険しい坂を登っていけるわけがないだろう」

すると車夫が言いました。

「でも博士、私は今まで人を乗せて何度も日光に行きますよ」

実際その二年後に、その車夫の引く人力車でベルツ博士は日光に行ったのです。驚いたことに馬で行った時と同じぐらいの時間で、車夫は一人で険しい坂を登り切ったのです。そこでベルツ博士はいたく感心して車夫に尋



ねました。

「君は一体日頃どんな物を食べているんだ？」

車夫は「玄米に味噌に豆と野菜ですね。そしてたまに、懐に余裕のある時に魚を食べます」と答えました。

ベルツ博士が「肉は食べないのか？」と尋ねると、

「そんなものは食べたことありません」と車夫は答えま
す。

ベルツ博士はそこで考えました。

「そんな粗食でこれだけの力が出せるなら、ドイツの近
代的な栄養学に基づいたものを食べたらもっと力が出る
だろう」

そこで、ベルツ博士は車夫に「実験に協力してほしい」
と、牛乳やバター、肉など高カロリーのものを食べさせ
ました。その二週間後、車夫が言ってきたそうです。

「ベルツ博士、申し訳ないけれど、以前の食事に戻して



ただけませんか。全く走れなくなりました」と。

よく時代劇で人力車夫が「ひとつ走り行ってくる」という台詞が出てきますが、あれは当時の10里、現在の40kmくらいのことだそうです。つまり今のマラソンぐらいの距離を、彼らは「ひとつ走り」で走っていたのです。でも食事を変えた途端にその「ひとつ走り」ができなくなってしまうのです。ベルツ博士は驚きました。食事を変えたらもっと走れるようになると思っていたのが逆の結果だったからです。

そして、食事を元に戻すと、車夫はまた以前のように「ひとつ走り」ができるようになったのです。この結果を見てベルツ博士は「和食は日本人に本当に合っている」と結論づけたのです。ベルツ博士はこの実験結果を明治政府に報告しました。

「和食はすばらしいので、西洋式の食事に変える必要は



全くありません」と。

明治政府はその報告を喜びませんでした。なぜなら、明治政府は日本人を欧米人に負けない体格にすることをめざしていたからです。明治政府は、博士達欧米人は日本人の体格が欧米人並みになるのを好まないからだろうと疑って受け止めたようです。

昨今、「地産地消」とか「身土不二」と言われますが、食はその国・その地域にあったものが一番良いということです。ドイツは日本より寒い国なので、脂肪や肉の摂取がどうしても必要になるのです。

以前読んだ本にこんな話がありました。

中国の北西にあるチベットのお坊さんが来日した時、チベットではずっと干し肉を食べていたので、殺生から離れたいぐと願って、日本では野菜だけの食生活にした



のです。するとすぐに体調が悪くなってしまうました。
もしかしてグと思つてまた肉を食べたら元気になった
そうです。そのお坊さんには肉が合つていたようです。

日本は海に囲まれ、たくさんのおいしい海からの幸
を長い間食べてきました。山の幸もたくさんあります。
そうした地元のものを中心に食べていくのが、その国、
その地域の人の体に合った本来の食べ方だと思ひます。

京都大学・名誉教授で医学博士の家森幸男先生は、長
寿と長寿食の研究を長年してひます。この方はカスピ海
ヨーグルトを日本で広めた人物としても有名です。家森
先生は言われます。

「人は血管とともに老ひるのです。健康長寿を全うする
ためには、血管の病気を予防することが何より大事です。
血管の病気には大きく、心筋梗塞と脳卒中という二つが



あります。この二つは命を左右する病気であるとともに、寝たきりや認知症などの深刻な後遺症を引き起こしやすいい病気でもあります。しかし、私達の研究によれば、心筋梗塞、脳卒中といった血管の病気は食事でコントロールできるのです。健康長寿のためには毎日の食事こそが大事なのです」

家森先生の大学院時代の話です。遺伝的に脳卒中を起こしやすいラット（ネズミ）に食塩水を飲ませ続けると、すぐに脳卒中を引き起こして死んでしまいました。ところが、食塩水を飲ませた直後に魚や大豆などのたんぱく質の多いものを食べさせると、脳卒中を起こさなくなつたそうです。

つまり、家系的に脳卒中になる可能性が高くて、正しい食生活をすれば、長生きして天寿を全うすることができるということ。NHKがこの実験を何度も番組



で取り上げ、「塩分の摂り過ぎは良くない」ということが世の中に広まったそうです。

家森先生は食と長寿の関係を調べるためにWHOの協力を得て、30年かけて世界25カ国、61の地域を回りました。まず長寿で知られるアフリカ・タンザニアのマサイ族を調べました。マサイ族の人達の血圧を測ってみると最高血圧が平均で116mmHgでした。高血圧の人はいませんでした。シ一体どんなものを食べているのかと調べたら牛乳と、それが発酵したヨーグルトでした。そして食塩はほとんど摂っていませんでした。ただ最近、マサイ族も食塩を摂る生活になって、血圧が少し上がってきたと言います。それでも全世界平均よりはるかに低いです。それと、食とは関係ありませんが、マサイ族はよく眠るそうです。



次にコーカサス地方のグルジア（現在のジョージア）に行きました。コーカサスは黒海とカスピ海にはさまれた世界有数の長寿地域で、中でもグルジアが有名でした。ここはセンチナリアンと呼ばれる100歳以上の高齢者がとても元気に楽しく暮らしていました。この長寿の秘密は自家製ヨーグルトでした。グルジアの人は昼夜を問わずヨーグルトをよく飲み、その量はドンブリ一杯ほどでした。このヨーグルトを家森先生は日本に持ち帰ったのですが、いつまでたっても腐りません。調べてみると、このヨーグルトは抗生物質的効果があり、インターフェロン（免疫物質）活性を高め、免疫力を上げることがわかったのです。このヨーグルトにはほかにもさまざまな健康増進効果があることが後にわかりました。

このヨーグルトの菌をもとに、家森先生は「自家製カスピ海ヨーグルト」を作られたのです。



残念なことですが、近年グルジア人は都会暮らしが増え、牛を飼わなくなつたため、自家製ヨーグルトを作らなくなりました。必然的にヨーグルトを食べなくなり、平均寿命も日本より十年以上短くなつたそうです。

また、中国の新疆ウイグル自治区で、農耕民のウイグル族と遊牧民のカザフ族を調査しました。ウイグル族は長命で、カザフ族は短命でした。食生活を調べると、ウイグル族は野菜や果物をよく食べ、ご飯にはニンジンをとくさん混ぜて炊き込みご飯にしています。一方、短命のカザフ族は野菜をほとんど食べず、塩分の多いバター茶を飲み、脂身の多い肉をよく食べていました。血圧を測ってみると長命のウイグル族は全員が正常値、短命のカザフ族は全員が高血圧だったという話です。

中国貴州省の貴陽というところも長寿で有名です。脳卒中、心筋梗塞、癌がとても少ないのです。そこでは人



々は大豆をよく食べていました。朝は焼いた豆腐の厚揚げのようなものをハンバーガーのようにして食べます。また豆腐ようというチーズのような大豆の発酵食品もあり、多くの大豆加工品がありました。特によく食べられていたのが豆乳鍋でした。豆乳鍋の具がまた豆腐で、麺も入れますが、大豆をすり潰して作った麺でした。副菜は糸引き納豆だったそうです。貴陽を訪れてから、家森先生は『大豆は世界を救う』という本を書かれました。家森先生は長寿の秘密を握るものは3つのSだと言われます。SALT(減塩) SEAFOOD(魚介類) SOY(大豆) + ヨーグルトです。

岡山県高梁市に「百姓屋敷わら」という民宿があります。ここに泊まって食事をするときさまざまな病気が良くなる評判です。癌やリウマチ、アトピーなど、なかなか



か治らない病気が改善されるそうです。最近はネットシ
ヨップもやっていて、非常に繁盛しているそうです。

この「わら」のオーナー兼料理長の船越康弘さんは、
妊活（子作り）コンサルタントもしています。食生活の
指導が中心で成功率がなんと九割だそうです。船越さん
が言われます。

「私は玄米菜食や食養生の指導をしています。一番大
事に行っているのは心です。ある人が重度のリウマチにな
り、玄米菜食の指導者から食養生の方法を教えられ、実
行したところ、数カ月で完治しました。しかし、その指
導者から『これを食べるはダメ、あれを食べるはダメ』
と言われ、その人は洗脳にかかってしまい、饅頭やケ
キを食べただけで数日寝込んでしまうようになってしま
いました。これでは何のための食養生かわかりません。
私が皆さんに伝えたいことは、私達が命をいただいて



いるのは奇跡きせきのようにありがたいことだうということことです。その奇跡きせきに心こころから感謝かんしゃし、身体からだを作る食たべ物ものに毎日まいにち『ありがとう』を言いって作つくり、食たべる。それが身体からだの質しつ、命いのちの質しつを上げることなのです」

船越ふなごしさんは料理教室りょうりきょうしつを開ひらいておられるのですが、料理りょうりを作る前まえに生徒せいとさん達たちに必ず言いわれることがあります。

「皆みなさん、ウルトラマンになりましょう。皆みなさんもスペシウム光線こうせんを手てから出だしてください。料理りょうりを作つくってる間あいだ中じゅう、愛あいのスペシウム光線こうせんを出だし続けてください。愛あいする家族かぞくや仲間なかまが健康けんこうで元氣げんきに暮くらせるようにうという思おもいを込こめて愛あいのスペシウム光線こうせんを料理りょうりに注そいでください」

船越ふなごしさんは、20歳さいの頃ころから今いままで四十年間ねんかん一日いちにちも欠かかさず料理りょうりを始はじめる前まえに次つぎのよううに言いってきたそうです。

「天地てんちのお恵めぐみとこれを作つくられた方かたのご愛念あいねんに感謝かんしゃして料理りょうりをささせていただきます。この食たべ物ものが私達わしたちの体からだの中なか



は、入って、自他ともにお役に立ちますように。ありがとうございます
うございます」

「わら」では一日に何度もこの言葉が飛び交うそうです。
船越さんは言われます。

「だから『わら』の料理がおいしくなり、食べた人が元気になり、日本中、いや世界中からのお客さんが後を絶たないのだと思います」

また船越さんは次のようにも言われます。

「どんなに良い願いや思いを込めて作っても、どんなに良いものを食べても、食べる時の環境が悪いと駄目です。薄暗いところで愚痴や不足を言い合ったりしていたら駄目です。朗らかな気持ちで、みんなで仲良く、ありがたいな、という雰囲気の中で食べないと、どんな良いものもその効果を発揮しません」

今回は食の話をさせていただきます。身体に良いも



のを食^たべることは大^{だい}事^じであり、さらに作^{つく}る人^{ひと}の心^{こころ}、食^たべ
る人^{ひと}の心^{こころ}がより大^{だい}事^じだとい^いうこと^{こと}です。
感^{かん}謝^{しゃ}の心^{こころ}で日^ひ々暮^くらしまし^まし^しょう。

