

食料安全保障と日本の農政

—全国知事会主催講演会の概要—



東京農業大学名誉教授

小泉 武夫

日本人の食を考える

い出てきています。日本人の遺伝子に合う食べ物を食べないから、そこが問題になってきています。

日本も、ヨーロッパのように健康平均寿命をとってみなさい。日本はそんなに高くないです。健康平均寿命は、幸せ度と考えていいです。日本も、みんなが年をとってからも元気で幸せなんだという健康平均寿命をとらないとだめです。

では、何を食べればいいのかということですが、日本人は日本の食べ物を食べていけば一番いいのです。日本人が和食を食べると免疫力が高くなります。これは、東京医科歯科大学でもデータを出しています。

それはなぜかと言ったら、我々日本人は四十年ぐらい前まで、芋、ゴボウ、大根などの質素なものを食べてきました。何千年の間そういう生活をしてきました。そういうものは繊維が多いけど栄養は余りないから、栄養を吸収するために腸が長くなっています。それは進化と言うのです。人間の身体は長い間の生活習慣によって、それに一番適応しやすい身体になっているのです。

韓国の有名大学の社会学で食べ物の流通を研究している先生が、「この五年間で韓国の小中高校生の食生活が大分変わり、ファーストフードを喜んで食べるようになった」という調査を韓国の新聞に発表しました。すごい国だと思いました。なぜかと言えば、新聞に報道されたその日の午後、新聞を読んだ韓国の教育のトップレベルの人が、小学校局、中

皆さん、こんにちは。紹介いただきました小泉です。

今日、私は、食の文化という立場から日本の食の問題をいろいろとお話しさせていただきますますが、その食の問題はイコール農業の問題にも直結している。もう一つは、国民の体と心にも直結している問題で、非常に重要な問題です。

今日は、和食という世界から皆さんにお話ししていこうかと思っています。日本農業は、今まではつくるほうから見ていました。そうではなく、国民が食べる食事学の

ほうから日本農業を立て直したほうがいいのではないかというのが私の考えなのです。

今、日本人というのは洋食化がかなり進んでいます。その数字をちょっと具体的に申し上げます。この五十年間に肉の消費量は約四倍、油の消費量は五倍増えています。かつて低たんぱく、低脂肪、低カロリーだった日本人は、五十年間で高たんぱく、高脂肪、高カロリーの日本人になったのです。それによって生活習慣病がどんどん増える、アトピーが増える、アレルギー患者が増えるといった、昔なかったようなことがいっば

学校局、高等学校校局の局長のような人を呼んで、「皆さん、いつもすばらしい教育してくれてありがとう。だけど、けさの新聞を読んだら非常に気がかりだ。これから韓国をしょって立つ子どもたちに韓国のすばらしさを理解させようとするには、どこのだれがつくったのか分からないようなものを食べさせては無理だ。この国で昔から食べてきた民族の食を食べさせなければ理解できないはずだ」と言ったそうです。韓国は高等学校まで完全学校給食ですが、十日後ぐらいに学校給食が変わってきたというのです。すばらしいことですね。

だから、日本も日本を愛する心を取り戻さなければ。その取り戻す原点は食べ物だと。私の書いた『いのちがぐくむ農と食』(岩波ジュニア新書)の中で高知県南国市のことを紹介しています。十年前から南国市の教育委員会、農協、漁協の三つが一緒になって、これから学校給食は南国市でつくったもの以外には食べさせないようにしようという取組みをやっています。そうしたら、病気がちの子どもや病気の子どもがいなくなり、成績が上がってきて、いじめがなくなった。そして、食べ残す子どもがいなくなりました。これ、昔と同じです。

もう一つ、全国二百八十カ所の中学生と高校生に食べ物に関する質問をしました。その中の「あなたはどの町が好きですか」という質問に、答えた者の八割が今自分の住んでいる町が好きか嫌いかわからない。そして、あとの二割のほとんどが嫌い。この

国の将来、大丈夫ですか。その中で好きが多かったのが、南国市や栃木県の都賀町(現栃木市)、福島県の飯館村などです。好きが多い町に共通していることは、学校給食に地元の食材が多ければ多いほど子どもたちは好きだということです。今、学校給食のうち、地元の食材がどれぐらい入っているかという平均数字は二三%ですが、南国市は九〇%ぐらいです。どこのだれがつくったのか分からないものを学校給食に出されても、その地域を意識しないですよ。

今、日本で食料自給率一〇〇%のものは二つしかないんです。米と鯨の肉です。日本人が一番苦しんできたときに力をつけてくれたのは鯨。昭和三十年代は日本人の食べる食べ物の動物性たんぱく質の七〇%は鯨でした。この捕鯨の問題は私が書いた『鯨は国を助く』(小学館)という本が図書館にもあるのは是非読んでください。なぜこんなことを言うのか。食料自給率がこんなに低いことから、動物性たんぱく質として鯨はもう一度日本人を助けるのではないかと思っているからです。

今、日本人は、国を愛する食生活をするべきだと思います。金をかけるということではなく昔の日本人の食生活に戻れということです。日本人は日本人の食生活で元気になる。食を日本食で建て直す。それには八つの食べ物です。根茎、菜つば、青果、大豆、キノコや山菜、海藻、米、魚(肉・卵)。これが日本人の基本食なのです。そこであれだけ強い国をつくってきた。日本人というのは、そういう身体

になっているのです。この八つに共通することは何かと言うと、魚を別にすればすべて食物で繊維がものすごく多い食品だということです。日本人の食というのは繊維食品です。ミネラルも豊富。

日本人の免疫力が低下したのは何か。東京医科大学名誉教授の藤田紘一郎先生が食生活だということに気がつきました。藤田先生は著書の中で「人間の免疫は七〇〜八〇%は腸でつくられるんですよ。だから、和食を取り戻せば腸は強くなり、健康で長生きできます。」と書いています。魚以外は、全部繊維でできているのでいうんこが出ます。いうんこが出るということは、腸が蠕動運動をリズムミカルにやるのです。リズムミカルに動く免疫が高まります。また、腸が蠕動運動すると自分の身体そのものが免疫力をつくってくれます。だから、和食を食べると免疫力が高くなって、皆さんの県も医療費が安くなります。

和食というのは、心が和む食という意味なのです。和食は、繊維も多いけれども、ミネラルが圧倒的に多いのです。この五十年間で、日本人のミネラルの消費量は、四分の一になった。何で日本人がこんなに怒りやすくなったか。アドレナリンを出したり、引っ込めるのはミネラルなんです。だから、和食を食べると言うのです。では、終わります。