

「たましいの栄養学」

講師 神奈川県立保健福祉大学
学長 中村 丁次先生



■たましい（魂）の栄養学とは

魂とは、人間が生きている間は、その体内にあって生命や精神の原動力となり感覚による認識を超えた永遠の存在で、肉体は死ねばなくなるが、魂は肉体がなくなっても残るものである。「たましいの栄養学」とは、栄養に携わる関係者がたましいをこめて、栄養学の研究、教育、実践を行うことであり、永遠の信念を込めて栄養学に携わるということである。

■栄養学は何を明らかにしたのか？

医学の父はヒポクラテス、看護学はナイチンゲールといわれている。それでは、栄養学の父はというと、フランスのラバアジュだとされている。彼は約 1780 年頃、生体は酸素を消費し炭酸ガスを発生させ、その量は発生熱に比例することを証明。食べ物を熱エネルギーにかえ、それをもとに人間は生きているということを発表した。人の生き死には神が作ったとする宗教学者の猛反発があり、その後の栄養学の発展が困難となった。

19 世紀の終わりごろ、体表面積を基準とする基礎代謝の概念が提唱され、糖質、脂肪、タンパク質が熱源となることも見出された。また、多くのビタミンやミネラルは、悲惨な栄養欠乏症から発見されていった。

初めは食物を体に良いものかどうかの分類から始まったが、食物を分析をするようになり、その中に生命の素を求めるようになった。これが近代栄養学の始まりであり、生命の素を栄養素と名付けた。

今、我々は献立をたて栄養価計算をしているが、これはヒトラーがユダヤ人を餓死させる手法として 1 日 800kcal 以下の食事制限をするために生み出したものである。これにより多く

のユダヤ人が飢餓と栄養欠乏症で死亡した。

ビタミンを発見したのは、イギリスの女性、チックである。彼女は多くのビタミン欠乏症を指摘したが、飢餓から救ってくれるべき食事が病気の原因になるとは、従来の権威者は認めることができず、これが臨床での栄養学が遅れる原因となった。

栄養学は生命の素（栄養素）を明らかにしていった。現在 40 ～ 50 の物質が発見され、これでほとんどの栄養素が発見されたと思われる。何故なら中心静脈栄養による栄養素だけで数年生きることができるようになったからである。

牛は草だけ食べて生きているが、人間は自然界に存在する動物と植物を食物とした。個々の食物は人間にエネルギーと栄養素を供給してくれるが、命と健康を完全に保障してくれるわけではない。従って、絶対的に安全で完全な健康食品はない。だから適切な食物選択の知恵と技術が必要であり、栄養学が必要なのである。

■栄養学が貢献したこととこれからの問題点

太平洋戦争後、数名の栄養士が子どもの栄養学の発展こそが国を立ち直らせることになると立ちあがった。子どもの栄養状態をよくするためには、母親の栄養改善が必要と考え、キッチンカーで全国を回り、家庭の栄養改善に貢献した。

昔の病気は原因菌が存在し、その菌を殺せば病気は治った。糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病は直接的な原因が存在しない。疾病に至るリスクファクターを分析し減らすことが生活習慣病を減らすことになる。リスクリダクションの考えが特定保健指導である。

アメリカで糖尿病境界型 3,234 人を①生活習慣改善群②メトホルミン投与群③プラセボ群に分け、4 年間追跡調査を行った。結果は、③は 40%が糖尿病に、②は 32%、なんと①は 20%に抑えることができた。この結果により、薬より生活習慣改善の方が予防効果があることがわ

かった。2型糖尿病遺伝子をもった人でも、生活習慣の改善で十分に発症リスクを抑えることも示されている。「健康日本21」の施策は、まったく成果がなかったと批判されるが、世界で初めて20～60歳代男性の肥満者の発生率を抑えた政策なのである。

我が国の新たな栄養問題は、過剰栄養と低栄養が混在していることである。同じ国、同じ地域、同じ家族、さらに同じ人物に混在している。同じ人物とはエネルギーは過剰だが、ビタミンが足りないという現象である。世界的にも低栄養と過剰栄養は人類の健康と生存の大きなリスクファクターで、栄養に関心が集まっている。また、科学的根拠に基づいた解決方が明らかにされてきた。栄養政策は費用対効果が高く、その費用もあまりかからない。アメリカのオバマ大統領も関心をもっているようだ。

4種類のたんぱく質を含む食事（ホエー、ツナ、七面鳥、卵アルブミン）を摂取した際の血糖とインスリンの変化を調べた。エネルギー、糖

質、脂肪、タンパク質が同じ量にもかかわらず、血糖値やインスリン量は異なる値を示した。これは、同じタンパク質でも構成するアミノ酸の違いかタンパク質の構造の違いによると考えられる。また、主食のみを食べるより主食＋主菜＋副菜と揃った食事の方がエネルギー100kcalあたり、また糖質100gあたりのいずれでも血糖AUCが低い傾向を示した。

最近は多くの高機能食品が出始めている。我々は命の保証だけでは満足してはダメで、生活のQOLを高めていくことも考えていかなければならない。栄養素以外の生体に影響を与えるものも知っておかねばならない。

栄養学は、人々の健康と幸せのために使える学問である。その学問の専門職である管理栄養士・栄養士は栄養学に携わることに幸せを感じ、たましいをこめた仕事をしていきたい。あらためて栄養学のすばらしさを感じる講演だった。

（文責 地活 山下晶子）