

時評

納豆のダイエット効果をめぐって、とあるテレビ番組がデータを捏造したことが問題になっている。データ捏造は論外



佐藤 洋一郎

(総合地球環境学
研究所教授)

として、ダイエットに効くといわれれば、今まで毛嫌いしていた人までが納豆を買い求める行動は一種異様でさえある。こうした風潮は今に始まったことではない。赤ワイン、チョコ

健康に効果のある食品

身体は“旬”を欲している

レート、味噌汁と、取り上げられる品目は変わったがいずれもブームが来てはすぐに消えた。データを捏造してまで、ある食品を取り上げるほうも問題だが、何を疑うこともなくそれに飛びつくほうにも問題がある。

身体によい、ダイエットに効果的、味増汁と、取り上げられる品目は変わったがいずれもブームが来てはすぐに消えた。データを捏造してまで、ある食品を取り上げるほうも問題だが、何を疑うこともなくそれに飛びつくほうにも問題がある。

病の患者が減ったという話はおまり聞かない。特定のものを食べていたのでは、スマートな身体も健康な身体も得られないのである。

ものではなく、食べるべきものになってしまった。こうなる苦味や特殊なおいには余分なものとしてどんどん敬遠される。少なくとも消費者が、においのないピーマンや苦くない苦瓜を食べたいと思っっているのだとも言われる。このまま行けば日本人の食は、栄養素を詰め込んだ丸薬を飲み込むだけの、実に味気ないものになってしまつのではないか。

果ありといわれる食品はいっぱいある。毎日これほどの食品が取り上げられるという現実には、要するにいろいろなものを満遍なく食べることが大事なのだということを教えている。それにこれらの食品にそんなに効果があるならその効果はとくに現れてよいはずなのに、生活習慣

どはミネラルやビタミンなどを含み「体の調子を整える」食品として教えられた。そのうち野菜は、たとえばトマトの「リコピン」、サツマイモの「ポリフェノール」などのように、聞いたこともなかった化学物質の供給源になってしまった。つまり野菜などは食べてうまい

今回の事件を契機に考え直してみようではないか。食とはいいたい何なのかを。甲斐の俳人山口素堂の句「目には青葉山ほととぎす初かつほ」にあるように、古来から日本では、食は季節を表していた。「旬」である。変化に富んだ日本の風土は、各

地に名産品を生んだ。静岡に来たときにしか食べられない食品を、いくつか作ってはもらえないだろうか。忙しい時代になかなか難しいことだが、「旬」や「名産」にもっとこだわる必要がある。今夜食べたいおかずは何ですか？ 栄養はもちろん大事だが、身体が欲するものを食べることも同じくらい重要なのではないだろうか。

執筆者略歴

佐藤洋一郎氏
京都大学大学院農学研究科修士課程修了。静岡大助教を経て2003年10月から現職。植物遺伝学専攻。著書に「稲の日本史」(角川書店)「DNA考古学のすすめ」(丸善フイブラリー)など。