

健康ブーム

世の中、未曾有の健康ブームである。年配の人たちはいっこうに明るさの见えない未来を考え、「せめて健康で」と考える。若い世代の人たちは、強迫観念ともいえるほどに「痩せること」にこだわる。その心理につけこんだテレビ番組が「何々は健康によい」「何々を食べると痩せられる」とやるわけだから、その「何々」にみんなが殺到する。番組のほうも視聴率という評価にさらされるわけだから、これでもかといわんばかりに、「トマトのリコピンは」「赤ワインのポリフェノール」……と今日も明日も言い続けることになる。年間何日放送があるかは知らないが、仮に二百日その放送を聞いて毎日の何々を食べたとすれば、結局は年間二百品目を食べたことになる。なんのことはない、いろいろなものを満遍なくたべていればそれでよいのである。

問題と思われるのは若者のダイエットである。とくに女性のなかには、体重が増えるのを恐れるあまり、新陳代謝量ぎりぎりのダイエットをするケースも多いという。新陳代謝とは寝ていても消費するエネルギー量だから、脳や筋肉を使うとからだはたちまち飢餓状態になる。最近大学では朝から居眠りする学生がいっぱいいるが、それは講義がつまらないからばかりでなく、彼らのからだには頭を使うエネルギーさえ蓄えられていないからでもある。

ダイエットは飢餓状態を自発的に作る行為だ。ダイエット中のからだは栄養、ことにエネルギーになる栄養素—糖質と脂質—に飢えている。両者が混ざったチョコレートや生クリームのようなものには魔力的誘惑を感じる体質ができあがっている、と京都大学の伏木亨さんという。だからケーキを見るとその誘惑に逆らえずに手が伸びる。誘惑に負けた日はカロリーオーバーで他のものはほとんどたべることができない。すると何がしかの栄養が不足する。不足の栄養素をおぎなうのがサプリメント。「風が吹けば桶谷がもうかる」ではないが、安直なダイエットがもたらすものは、まわりまわって、高度に加工されたうえ販売される食品か、サプリメントなど工場生産物ばかりを摂取する異様な食習慣だ。そうではなくとも若者たちの食は、ファストフードやインスタント食品に依存してきたが、土離れした食の現状は「異様」の語をもって形容するしかない。

食べないわけだから作る必要もない。前回のこの欄で私は「緑の地獄」という、日本の里が農業をしなくなっている（あるいはできなくなっている）現状を書いたが、それでもこの国に食べものがあふれているのは、他国で作られたもの、それもある程度加工されたものを多量に輸入しているからである。他国の水資源を使ってできたものを、多量の石油を使って運んでくる。大げさな言い方をすれば、異様ともいえる今の日本の食習慣は世界の資源を浪費し環境を侵している。私たちの「健康」は、こんなあぶなっかしい状態におかれているのである。