
13. みそ汁一杯、医者いらず

子どもの栄養と食育を考える



ある朝の筆者の朝食

昔の日本の子供の原風景

昔を思い出すと、小学校3年か4年の頃など冬ともなれば、鼻水がでて、それをセーターの袖で拭うものだから、そのセーターの袖などはガビガビと鼻水が渴き、ピカピカと光っていました。それも自分だけでなく、他の男の子もでした。

女の子は、ほっぺたが真っ赤っかで、男の子の鼻水と、女の子の赤いほっぺは、昔の日本の冬の原風景であったように思います。

<昔の日本の子供の冬の原風景>



汚い話で恐縮ですが、学校のトイレなど今から考えると、恐ろしいくらいにウジがわいていました。畠に行けば肥溜があり、上の方などは乾燥して固くなっていたため、よく石を投げて、「キタネ～～」なんていって遊んでいたものでしたね。今は学校のトイレは手の洗浄まで自動水洗、まあこれは水の節約の点からも良いのしようが、ウジもハエも見つけることは出来ません。

物ごころついた頃、まだ電気冷蔵庫はありませんでした。氷屋さんが毎朝、1貫目（約4kg）の氷を届けに来て、それをおふくろが、木でできた冷蔵庫の上に入れ、それで1日中の冷却を担っていました。5、6歳ころの記憶なので、今からは（2011年）50年くらい前の話でありましょうか。

冷蔵庫に全てをしまうことができないので、余った食事などは、食台の上で、に置き、ハエよけの蚊帳みたいなフードをかぶせていました。今、あんなの見たことがないですし、売ってもいないでしょうね。

少しくらいハエがたかっていようが、おかしな味がしそうが、食べられるのであれば、自分の判断で食べた記憶があります。食品が腐っていると思えば、吐き出してうがいをしました。おふくろが腐っているなら吐き出せとは言いますが、今思うとこれは本能的にそうしていた気がします。

よく、「俺たちの世代の人間には、花粉症もアトピーもいないよな」、なんて古い世代の人たちが言うことがあります。統計的な情報がないので、曖昧な事は言えません。アトピーなど、そうでなくともなってしまう場合があり、断定的な文章は書けません。しかしその今から思うと不健康そうに思うことが、バランスを保っていることもあるのかもしれません。それで免疫ができたとは思いませんが、少なくとも、おやじもお袋も、兄弟そろって、二日酔以外は健康ではあります。

懐石料理の意味

前述で、農業の文化を進化させたいと記述しました。では食の文化と言うのはどうでしょうか。どうなって進化してきたのでしょうか。マクドナルドの食の文化を考えた時に、「歩きながら食べられる」という食の文化をつくったとも言えます。以前は家族団らんで食卓を囲み、時々、おやつをもらった。それが日本の原風景でしたが、マクドナルドはこれを変えました。

<歩きながら食べられる>



子供たちは身長も体重も以前の我々の頃より、随分と大きくなっています。しかしながら、運動能力が落ちかけており、社会的に運動不足の状態を呈しています。ボクは栄養士ではありませんが、栄養士の言葉を借りると、次のよう

に言えます。

例えば、懐石料理のバランスを考えるとよくわかるのですが、出る順番はと
もかく、その食材の多さがポイントになります。一汁三菜といい、例えば、簡
単そうですが、一菜目に向付という、例えば季節の野菜に季節の風味で和えた
つきだしが出て、二菜目にあたる煮物碗などが、始めの喉をうるおしていきま
す。三菜目の焼物ができる前に、なぜか少し、心に満足感が浸っています。まだ
主食のコメと、主菜（ここでは三菜目の焼物）を食べていなくてもです。

<懐石料理>



引用 懐石料理.com より <http://kaisekiryouji.com/>

お皿を見ながら、その美しさについて話もしながら食べる所以、食事時間も長く、三菜目の焼物を食べるころには、既に10分以上は経過します。単に食事を採るだけの時間が経過するのではなく、食事への感謝や、自分自身の心の反映が、今日の食事に現れてきます。

管理栄養士によるとこの時、炭水化物の摂取量は多くないものの、食材の数が多いいため、ビタミンやミネラルの摂取量が多く、脳がいいな、いいなと言っているといいます。最後に主食であるコメを炭水化物として摂取しますが、食材の数で言えば、40種を超えるといいます。こうすれば微小ビタミン様物質も知らず知らずのうちに体に入っているので、長期的な時間が経過すると、そのおかげで病気になりにくい栄養バランスになっているといえます。

<和食の食材摂取数>

日本の家庭料理  48種類（週当たり）

フランスの家庭料理  24種類（週当たり）

中華の家庭料理  21種類（週当たり）



和食のブーム

このように見えてくると、和食は、ただ単に寿司のブームが定着し、全世界的なブームになったわけではありません。和食の持つ栄養バランスの良さを、世界中の人たちが、長い時間かけて理解したことにあると考えています。もちろんその一つとして平均寿命が男女とも長い国で、その要因が食事にあることを知っての上ですが、今やフランス料理と並ぶ、世界の代表的な料理として、名声を高めていったのです。

日本食は、週に 40 種以上の食品を摂取しているといわれています。次に多いのがフランス料理との事ですが、半分近くの 20 数種類に落ちてしまうそうです。

次は私の見解なので、一部、反論があるかもしれません。中華料理は医食同源と言いますが、韓国料理は薬、つまり治癒食のように感じられます。それは日本食はと言うと、予防食でしょう。食品摂取数が多いので、ビタミンやビタミン様物質、ミネラルなどの種類が多く体に入ってきます。中国の医食同源、韓国の治癒食でもありますが、元々病気になりにくい体を作る料理ではないかと思えます。

<厚生労働省の指針：食事バランス>

**主食
(ごはん、パン、麺)**

**副菜
(野菜料理)**

**主菜
(肉・魚料理)**

牛乳・乳製品

果物



厚生労働省の指針として、食事バランスをそのガイドを通して提言しています。

-----<転載>

「食事バランスガイド」について（厚生労働省のウェブサイトから）

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。

厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定されました。

-----<転載>

ここで改めて食事は量でなく、バランスだということを、頭に入れておきたいと思います。そして、食事によっては、それは薬であり、長期に渡ってそのバランスにより、今の自分のバランスをうまくも悪くも保っているのです。しっかりとバランスよく食べていけば、健全なる体に健全なる心が宿り、頭も良くなるというわけですね？

次に日中韓の食事を並べてみましたが、日本と韓国はよく似ていますね？

<日中韓の食事>

日本



玉子かけごはん



銀ダラの西京漬け



たけのこと三つ葉和え



大根の柚香漬け



味噌汁



緑茶

中国



水餃子 ヴヤンダン(茶葉玉子) 肉まん 冬瓜排骨湯
(冬瓜とスペアリブのスープ)

韓国



ビビンバ トミチム（鯛の蒸し物） チャプチェ（韓国春雨）



スジョンガ（干し柿入り汁デザート）

栄養と子供の成長

栄養バランスは、ただお腹が膨れればいいということではありません。

脳くん「おなかがすいたな。はやく食事しろ！」

胃くん「ハイハイ、ただいま、食事しますよ。パクパクパク・・・」

胃くんは、ハンバーガーをパクリと2個も食べ、コーラーをゴクゴクと飲みました。

脳くん「おい、まだ少ないぞ。もっと食べろ！」

胃くん「えっ、まだあ～？」

と、胃くんはこんどは隣にあったポテトフライを、いっぱい食べました。

脳くん「おい、まだ少ないぞ。なにしてんだあ～～！」

胃くん「え～～え、まだあ～～？」

腸くん「胃くん、ボクが助けてあげるよ♪」

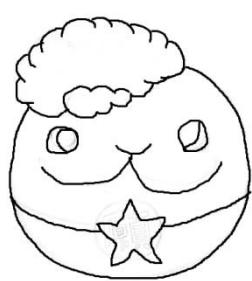
腸くんは胃くんが食べた炭水化物を、全て脂肪にかえ、蓄えてあげました。

胃くん「腸くん、ありがとう」

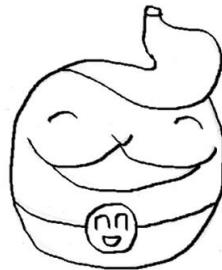
脳くん「まだ少ないけどなあ～？」

<脳くん、胃くん、腸くん>

栄養足りないよ



おなかいっぱい



ボクが助けてあげる



脳くん

胃くん

腸くん

栄養が摂取できたかどうかは、最終的には脳が判断します。栄養の摂取が足りなければ、脳はもっと摂取するように促します。食べても食べても、栄養を採ったつもりでも、バランスが悪ければ、体こそ大きくなりますが、長寿とはなりません。アメリカ人の肥満がそれを物語っています。

ここで早めに野菜を取ることができれば、脳は野菜のビタミン、ミネラル、酵素を感じて、適当なところで食事をやめさせます。脳は人間以前に動物として、必要な栄養素を感じることができる臓器でもあります。栄養が足りなければ、食べろ食べろというのは、至極当然なことと言えます。

これは著者（大岩伸之）の食事です。年齢が56歳の為、以前は肉だったものが、魚食に変化してきました。

<ある日の朝食と夕食>

朝食



夕食



朝食

主食 コメ

主菜 アジの開き バイオレタスとその花、ダイコン、キンセンカの花を添え
る

花はもちろん、バクバク、そのまま食べます

副菜 納豆、生卵

汁物 豆腐の味噌汁 + キンセンカの花弁

デザート フルーツトマト

お茶 緑茶とどくだみ茶

夕食

主食 コメ

主菜 サバの南蛮漬の塩焼

副菜 夕方、採ったキュウリとトマト、もちろん無農薬

汁物 コメ麹のタケヤ味噌の豆腐の味噌汁に大根の花を散らす

デザート 朝、採ったサクランボ

お酒 焼酎にキンセンカ（ハーブ）を散らす

お茶 緑茶とどくだみ茶

ここで年相応の摂取カロリーと、十分なたんぱく質（魚）以外に、ビタミン、

ビタミン様物質を種類多く、摂取しています。このことは追って後述します。

ここで改めて食事を比較してみましょう。あくまで一般的な、文章の上での比較なので、そうでない人もいることを、ご了承ください。

<朝の食事の比較>

Aさん



Bさん





食事の種類	Aさん	Bさん
出典	著者の朝ごはんの一例	モスバーガーのサイトより
主食	ごはん	パン (パンズ) 273Kcal
主菜	サケの焼き物	ハンバーグ 上に含む
副菜	納豆と生卵と野菜いろいろ	野菜サラダ
汁物	豆腐のみそしる	ミネストローネ 50Kcal
デザート	フルーツトマト	ケーキ 66Kcal
飲み物	どくだみ茶か煎茶	オレンジジュース
摂取カロリー	—	
摂取ビタミ		

ン			
摂取ミネラル			
摂取その他			

和食のことを話していたので、ここでは和食が良くて、養殖が悪いなんてことを言っているではありません。もしBさんが、ここでスープとサラダの摂取をやめれば、ビタミンの摂取は明らかにその種類が少なくなります。

これは和食とて同じこと。みそ汁を飲むのをやめたたり、主菜である魚を食べずに、卵かけごはんだけで、出かけてしまう、どちらも同じことが言えます。

摂取カロリーこそ主食で補っていますが、必須ビタミンやミネラルは、著気的には不足してきます。炭水化物が糖に変わり、体は動かすことができても、少しづつ体はバランスを失っていきます。

朝、学校や会社へ行って、どうも体がだるい。やる気が今一度起こらない。今一度、朝食の意義を考え、実行に移す必要があります。



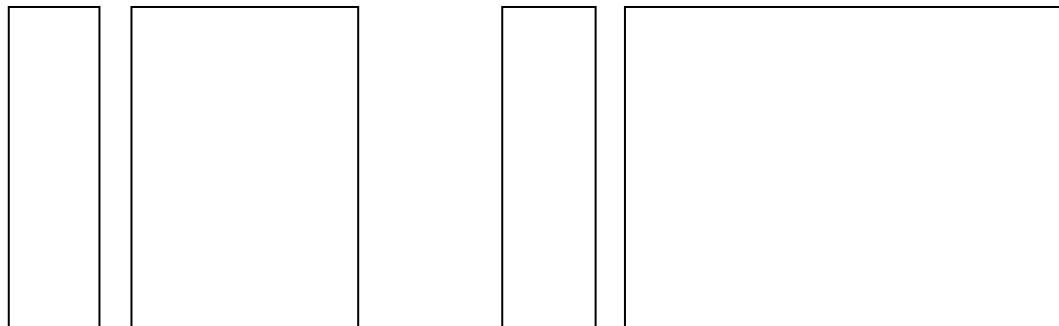
国民の医療費

現在の医療費は年間 40 兆円にもおよぶといわれ、国民一人当たりでは 25 万円を超えます。かたや農業生産額は 10 兆円ほどです。つかう医療費で 40 兆円なので、医療関係の薬の製造やら、医療機器の生産額はもっと多く、医療関係の工業生産額まで加算すれば、農業の 10 兆円の比ではありません。

そしてショッキングな事に、食品残渣の総額は、この農業生産額と同じ 10 兆円都の報告があります。詳細な情報は、追ってインターネットサイトでその数字の根拠を示しますが、農業で生産した額を、廃棄しているということになります。カロリーベースでの自給率が約 40 %なので、この 2.5 倍を輸入していることになります。もちろん日本の農業生産額は、発展途上国と違い大きいので、一概にこの数字での比較はできませんが、ショッキングな事に違いはない筈です。

<農業生産と同じ額を捨てる日本>

農業生産額 生産量 食料残渣の輸入額 栓渣総量はより大きい



お茶の産地である静岡県の掛川市は10万人以上の人口市においてガン死亡率日本最低の市であるということがわかった。ガン死亡率が低いということはほかの病気の発生も低くなり、総じて医療費が全国平均と比べて4分の3と少ない結果となっています。

このため、その健康長寿のヒミツを解明するため、地元の病院や大学、国の研究機関が集まり、大規模な調査も始まっています。調査の結果浮かび上がったのは、「お茶をたくさん飲む」という習慣です。1日に2リットルも3リットルものお茶を飲むだけでなく、そのお茶っ葉も全部食べてしまうので、カテキンなどの抗酸化物質の摂取量が極めて多いことがわかります。

医療費が4分の3と、25%少ないということは、これを日本全体に直すと、10兆円の25%の2兆5千億円の減少になります。国民一人当たりが25万円なので、自己負担は7万5千円。ということは、言葉を換言すると、「お茶を飲むと、7万5千円貯金ができる」、ということになります。

<お茶を飲むと、7万5千円貯金ができる>

医療費全国平均

25万円

17万5千円

静岡県掛川市

孫との楽しい生活
が大切じゃよ



お茶以外にも、リンゴやミカンをよく食べる県も長寿県が多いことは有名です。魚をよく食べる漁村も長寿が多いですが、最近、長寿遺伝子に関する報告があります。長寿遺伝子は、生命の根源を担っています。つまり生きるか死ぬかですが、生命がしの危機に立たされた時、長寿遺伝子はそれを長くしようとします。岩塩の中に閉じ込められた学テリアが生き返った話（前述）とも少し似ていますが、次のことでこの長寿遺伝子は活性化し、長くなるといいます。

最近の研究で、長寿遺伝子が作るたんぱく質「サーチュイン」が活性化すれば長寿が実現するといことがわかつてきました。元々、サーチュインの活性化には、カロリー制限が有効だと考えられてきましたが、はじめてその直接成分がわかったことになります。その一方、サーチュインの活性化で一部のがん細

胞では転移を促進する危険性も示唆されてもいます。

とにかく野菜を食べれば健康で、健康であればこそ頭が良く生活を楽しめるということでした。

1兆円産業を目指す

ここで長寿遺伝子を活性化する3つの方法をお伝えします。それにより新しい1兆円産業が生まれるかもしれません。

①長寿遺伝子を活性化する成分を摂取する

ブドウの皮に含まれるレスベラトロール、タマネギの皮に含まれるケセルチンは正常細胞がガン細胞に変化するのを抑える働きがあるといい、長寿に影響します。こ

②粗食にする

これは粗食にすることで、寿命を長くして、子孫繁栄のチャンスを増やそうということです。

③運動をする

筋肉を良く動かすことにより、長寿遺伝子を活性化するたんぱく質「サーチュイン」がふえるといわれています。

こではブドウの皮をたべるとよいわけですが、無農薬ブドウでなければいけないことになります。結論はこのようになります。

- ①新鮮な野菜を多く取る生活にする
- ②それにより医療費が下がり、7万5千円貯金ができる
- ③親善な野菜は少し高いので、1万円、野菜に出費する
- ④したがって貯金は6万5千円になる
- ⑤寿命が延びた分だけ、お孫さんにおもちゃを買ってあげましょう
- ⑥孫とあそんで、さらに寿命が延びますよ



菜園住（サイエンス）ファッション

一人当たりの年間野菜購入額を1万円増加したとすれば、1億3千万人×1万円で、1兆円を超えます。まず我々は掛川市の例のように、お茶をよく飲み、まんべんなく野菜を摂取するために、新鮮な野菜を摂取し、愛情を持って料理する、これが新しい1兆円産業を作る構造だとわかりました。

とはいって、「新鮮な野菜を摂取」、「愛情を持って料理する」はわかりますが、後、一つも二つも工夫する必要があります。まず「新鮮な野菜を摂取」にしろ、「愛情を持って料理する」にしろ、どちらにしても野菜が好きになる必要があります。野菜が好きとは、食べるのが好きだけでなく、植物が好きとか、花が好きとか、緑が好きでも、野菜が好きになる早道です。

そこで野菜が好きになるいろいろな方法を考えましょう。それによりさらに野菜に関連するビジネスが加速するかもしれません。そうすればまずは1兆円産業を目指し、さらに加速する可能性があります。

それには野菜をファッションとしてとらえる必要があります。ファッションは単なる服装のファッションだけでなく、生活全体を指すものもあります。

s これを我々は「菜園住（サイエンス）」と呼びたいと思います。

「菜園住（サイエンス）」のなかでは、キッチンファーム（台所農場）で、野菜ファッションに身をまとった、母親が自産自消の野菜料理を作る、これがファンションとして格好いい生活といえます。

実際の服飾メーカーに登場してもらいましょう。まずは、新素材を開発し、薄くて軽い素材ながら、夏冬両用で、夏は涼しく、冬は暖かい洋服ができるかもしれません。

さらに進んで、服の素材が光合成をするために、酸素や、緑の成分である、青葉アルコールや青葉アルデヒドを放出するため、新鮮な酸素により脳の回転が速くなるだけでなく、ストレスの解消にも役立てます。光に当たればあてるほど、その効果がいいので、自然と太陽とともに起き、陽が沈むと静かになり、規則正しい生活にも貢献します。

これらは冗談でもなんでもなく、飛行機の翼が炭素繊維である今、是非とも服飾メーカーに挑戦をして、子供たちの頭を良くし、我々の寿命を延ばしてほしいものです。

芸農界をつくろう

芸農界はもうひとつには、芸脳界ともいいます。農業は脳業、頭が良くなる野菜ですから、脳業といった方が良いかもしれません。我々は、農業は「4次元産業」ととらえています。違う言葉でいえば、10次産業とも言えますが、こうです。

農業（脳業） = 農業（1次産業） + 工業（2次産業） + 商業（3次産業） + 芸術（4次産業） これは $1 + 2 + 3 + 4 = 10$ 次産業

10次産業ではわかりにくいので、4つの次元を持つ「4次元産業」ととらえています。ここに芸術（4次産業）が加わったことにより、ファンタジンをより具現化、多元化するための芸農界（芸脳界）が必要になってきます。

この芸農界（芸脳界）により、ファンタジンは服飾だけでなく、農（脳）業を中心とした音楽、芸能、アニメ、漫画、いろいろなストーリーに変化します。

東京秋葉原の AKB48、名古屋栄の SKE48 だけでなく、ミツバ38 が登場します。そうすれば、きっと「魚・魚・魚～魚を食べると～♪頭・頭・頭～頭が良くなる～♪」の「おさかな天国」や「およげたいやきくん」のように、野菜の食べ物としての歌もヒットします。

これは決して大げさな事でも夢物語でもありません。それは、野菜は誰でもが簡単に栽培でき、前述した建築物も、ほかの産業での建築物に比べ極端に安い価なため、初期コストを極力抑えることができるからです。他の産業と違い自然を半分は使うことができるからです。そこが自然との共生、人間の知恵といった仕組みです。

ここではこのようなバイオトラスという単にパイプだけで、手作りできるパビリオン名でも、りっぱな建築物になります。それでいて基礎工事はないため、固定資産もかからず、やめたい時に壊して、またどこかでそれを再利用できます。

<バイオトラスパビリオン>



これえらは、単に野菜を栽培して収益を上げるだけでなく、重要な重要な出口戦略となり、結果的に「医療から食へ」、「食医同源の生活」により医療から解放されるだけでなく、ファッソンという新しい農（脳）業により、新しい産業として、日本だけでなく、世界に広がっていく信じています。

みそ汁一杯 医者いらず

「みそ汁一杯、医者いらず」なんて言葉は、もう死語になってしまったのだろうか？

みそや納豆などの大豆やコメを使った発酵食品は、昔から栄養価が高いだけでなく、医食同源の食品代表である。だが、朝の食事を抜いたり、朝はパンとコーヒーだけの粗食であれば、栄養価が取れないだけでなく、本来薬としても作用する成分は一切入ってこない。

あさから体がだるい、どうも調子がでない。二日酔いは別として、朝の食事をしっかり摂取し、本来自然と薬としても作用する微量成分を採るために、数多くの種類の食品を摂取しなければなりません。



