



灰汁(あく)に 群がる日本人

吉田 宗弘

食べ物と健康の関係を取り上げるテレビ番組は依然として高視聴率らしい。食品を研究の対象にしていると、年に数回はこの手の番組を作成しているプロダクションから問い合わせがくる。しかし、先方が気に入るような回答をしたことがないため、出演に至ったことはない。先日もある有名な番組のディレクターと会い、出演一歩手前までいったが、結局、先方の想定しているストーリーどおりのデータを持ち合わせていないためキャンセルになった。

私たちは適切な食事を摂取しなければやがて栄養障害を起こす。食事をすることの第一の目的はまぎれもなく生命の維持にあった。しかし昨今、食べ物と健康の関連で話題になるのは、このような食べ物の基本的機能ではなく、ある種の食べ物または食品成分を積極的に摂取すれば特定の疾病を予防できるというものである。赤ワイン中のポリフェノールは心臓病予防につながる、お茶に含まれるカテキンは肥満解消とがん予防効果を有するなど、数多くの食品成分が「体にいい」機能性成分としてもはやされている。

私が学んできた栄養学や食品工学では、現在もはやされている成分のほとんどは、栄養素の消化・吸収性を低下させ、味や食感を損なう成分、すなわち「灰汁(あく)」の一種であって、食品加工や調理において取り除くべきものと聞かされてきた。しかし、今や、日本人のほとんどは食べ過ぎの状態であり、栄養不足を起

こすことはない信じられているため、「あく」がもてはやされている。当たり前のことだが、「あく」は食品廃棄物中に大量に存在する。ゆえに多くの食品企業や研究者が「あく」の新たな効能を求め、食品廃棄物に群がっている。これを「資源の有効利用・環境に易しいリサイクル」と見る人も多い。しかしながら、「あく」は食べ物の風味を損なうため、「あく」を意図的に含ませた食べ物のほとんどはおいしくない。私には、多くの日本人が食べ物の「基本的な生命維持機能」と「おいしさ」を犠牲にして、「あく」を「体にいい」成分と信じ一生懸命摂取しているように見える。

お隣の中国は昔から「医食同源」の世界であり、「あく」をうまく食生活に取り入れてきた。しかし、昨今の中国は、どうやら欧米型食生活に存在する「動物性脂肪」のおいしさに目覚めたようで、乳製品の消費量が目立って増加している。そのおろしを食って、日本では輸入チーズの価格が高騰し、ピザ屋さんが困っている。「あく」よりも「おいしさ」にシフトしつつある中国の食生活は、人間の欲望という点ではきわめて健全である。しかし、世界の食糧事情は、巨大な人口を有する中国が食糧に関しては自給自足であるを前提としてきた。「おいしさ」に目覚めた中国が食糧輸入国になりつつある現在、食糧危機の可能性が高まってきている。「あく」を信奉し、「おいしさ」を犠牲にしている日本人は、やがて、希望してもうまいものが食べない状況になるのではないかと、小生はおそれている。

(工学部教授)

HEADLINE

8 7 4 2
面 面 面 面
特集 卒業生の就業支援を拡大
めざせ夢舞台
新役職者紹介
アカウンティング・スクー
ルを平成18年4月に開設

もものだ。
(中野 徹也)

初秋のとある日、夜間の講義へ向かう道すがら、総合図書館周辺で泊り支援をした学生達で埋め尽くされたという異様な光景を目にした。何事かと思えば、学園祭に来る著名アーティストのチケットを購入するために徹夜で並んでいるとのこと。通常では考えられない価格の値段とはいえ、徹夜でチケットを購入しようとする熱意には頭が下がる。と同時に、その熱意の半分でも勉強に向けてくれたら、なんといいかも。これは、死して朽ちず。これは、江戸幕府直轄の教育施設だった昌平坂学問所を統括した佐藤一斎が著した「言志四録」の中の一節である。▼星雲の下で、生涯学び続けることの大切さと、一念発起することによって遅すぎることはないことを説く言葉を頭に浮かべながら、学ぶことの意味と重要性についても考えてもらいたいものだ。