

歯科医院での食事指導④

主食とすることについて

ヒトという動物にとって、最も大切な熱量源は「糖質」です。実際に、世界のほとんどの民族が、米や小麦、トウモロコシ、ライ麦、イモ類、雑穀など、糖質を主成分にするもので胃袋を満たしてきました。タンパク質や脂質を多く含む、肉類や牛乳、乳製品などで熱量を摂ってきたのは、自然条件の厳しい寒冷地の人たちだけです。

私たち日本人の場合は、米や雑穀、イモ類などで熱量を摂ってきました。その中心になってきたのは、いうまでもなく米です。

日本は、世界一の長寿国と知られていますが、その大きな要因として、和食の素晴らしさが挙げられます。その中核を担ってきたのは、白いご飯です。

ところが、「ご飯は残してもいいからおかずを食べなさい」「少しのご飯にたくさん副食を食べてバランスをとりなさい」といった栄養指導が戦後されてきたのです。かつて、昭和25年(1950年)には、1人1日当たり338.7g(茶碗5杯弱)だったのが、50年後の平成12年(2000年)には、160.4g(茶碗2杯弱)にまで減ってしまったのです。しかし、ご飯が減って圧倒的に増えたのは、小麦粉製品です。

私たち日本人も昔から、うどん、そうめん、お焼きなどを食べてきました。ただし、それらは国産の小麦粉で作られたものでした。しかし、国産の小麦粉は、グルテン(タンパク質の一種)が少ないため加工しにくく、パンに使用したときに輸入小麦粉に比べ、ふっくらと膨らみにくいのです。そこで現在では、日本で消費されている小麦の90%以上が輸入小麦に変わってしまったのです。輸入小麦はグルテンが多いため、加工しやすく、パン、ラーメン、スパゲッティ、ピザ、ハンバーガー、洋菓子など無数にあります。これらは、すべて「油脂類」か「砂糖」を多く含んでいます。

現代の子どもの食生活の問題は、ご飯の摂取が減り、油脂類と砂糖(異性化糖)で熱量を摂るようになったことにあると断言してもよいでしょう。子どもの肥満や高脂血症、糖尿病などの小児生活習慣病の急増はまさにその結果なのです。油脂類や砂糖が増えた原因には、副食や間食の問題もあります。しかし、最大の問題は主食にさえも、それらが含まれるようになり、それが日常食になってしまったことです。

たかがご飯、されどご飯。ご飯を食べなくなったことから、子どもの健康問題が始まったといっても過言ではないでしょう。

今回は「パンについて」です。