

## 歯科医院での食事指導⑥

### サラダは油料理

食生活が欧米化して、病気も欧米化しているという話は耳にしたことはあるのではないのでしょうか？牛乳や乳製品、肉、食肉加工品などの動物性食品が増えたことは言うまでもないでしょう。しかし、最大の欧米化は主食の変化にあるのです。

ごはん、うどん、そばという「ひらがな主食」が減り、パンやラーメン、パスタ、ハンバーガー、ピザなどの「カタカナ主食」が増えたことほど、日本人の食生活にとって大きな変化はありません。そのことが副食にも大きな変化をもたらしています。

例えば、“食生活に季節感がなくなった”という指摘があります。日本は世界でもまれな野菜や海草、芋、豆類などの植物性食品が豊富な国です。

春には、せり、菜の花、たけのこなど、緑の濃い、あるいはアクの強い野菜が増えます。

夏には、うり、きゅうり、トマトなど、水分が多く、生で食べたほうがおいしい野菜が増えます。

秋になると、まさに食欲の秋にふさわしく米、サツマイモ、麦、豆類など熱量の高い植物が採れ、きのこなども多くなります。

また冬には、大根、ごぼう、レンコン、里芋などの根菜類が増えます。これらの野菜は生よりも、火を通して食べたほうがおいしいため、寒い冬にはピッタリです。

ところが最近では、野菜料理といえば生野菜のサラダばかり食べる人もいます。煮物や和え物、おひたしなどは手間もかかります。それに比べ、生野菜のサラダは洗って、マヨネーズやドレッシングをかけるだけで済むので簡単だということもあるでしょう。

サラダボールいっぱいの生野菜は、たくさんあるように見えても、それを茹でて手で絞ると、ピンポン球くらいの大きさしかなく、生野菜のサラダでは、その程度しか野菜を食べていないということなのです。むしろ、マヨネーズやドレッシングなどの油脂類が主で、野菜料理というより、油料理というほうが適当かも知れません。

これは、サラダそのものよりも、主食としてご飯を食べることが減って、パンやパスタなどが増えたことに根本的な問題があります。季節の野菜には、ご飯のほうがよく合うのです。

トウモロコシ民族になった日本人

カタカナ主食に合う動物性食品は、肉類、食肉加工品(ハム、ソーセージ、ベーコンなど)あるいは牛乳、乳製品(チーズ、バターなど)になります。これらの食品には、脂肪が多いのが特徴です。加えて、**BSE** (牛海綿状脳症)で明らかになったように、日本は圧倒的に輸入食品や輸入飼料に依存しています。

実際に、2002年、日本国内での米の生産量が約990万トンだったのに対して、トウモロコシの輸入量は1620万トン、小麦の輸入量は約560万トンにもなっています。もちろん、ほとんどは家畜の飼料として使われているため、私たちが直接それだけのトウモロコシを食べているわけではありませんが、トウモロコシと小麦粉の輸入量だけで米の生産量の倍以上にもなる計算です。

主食は副食で決まる

近年、食品の安全性について様々な問題が浮上してきました。**BSE** や遺伝子組み換え食品、牛肉偽装、食品衛生法違反の添加物の使用、農薬残留や無登録農薬など、食品の安全性について真剣に考えたら“何も食べられない”ため、無関心にならざるを得ない状況になっています。これらの問題も主食の変化が大きな要因になっています。

主食を何に選択するかが、副食や間食、食品の安全性に対しても、非常に大きな意味を持っています。主食の正しい選択を抜きにして、副食や間食を語ることは出来ないのです。

2008/2. 18

北山歯科クリニック

歯科衛生士

中山 清薫