

今回のテーマ

がんと栄養について②

今回は日本ではがん患者が増加傾向であること、逆にアメリカではがん患者が減少傾向であること、そして「マクガバン報告」という言葉を聞いたことがありますか？までを綴りました。今回は「マクガバン報告」とは何かについて綴っていきます。

今からさかのぼること47年前。当時のアメリカ大統領であるジェラルド・R・フォードは上院議員に大統領直轄の諮問機関として栄養問題特別委員会を設置しました。当時のアメリカはがんや心臓病、糖尿病、肥満などの成人病（現在の生活習慣病のこと）を患う人が急増し、医療費も急速に膨れ上がっていました。「アメリカは戦争ならどこにも負けないが、自国民の病気で滅んでしまうだろう」とまでいわれていたようです。

フォード大統領は「アメリカは医学が進歩している国であり、これほど医学の進展に予算を投じているのに、逆に患者は増え続けている。医療費も増加傾向であり、何が原因であるのか？」と疑問を呈します。

そこで大統領直轄の機関を設置し、関係する分野の専門家を招集して大規模な調査を行います。そして、その委員長に任命されたのがジョージ・マクガバン上院議員です。正式には「アメリカ合衆国上院栄養問題特別委員会報告書」と長い名称なのですが、委員長だったマクガバン氏の名をとって、通称「マクガバン報告」といわれています。

委員会の設置から2年後の1977年に「食習慣と心臓病」に関する研究レポートが報告され、次に1982

年に「食物・栄養とがん」の研究レポートが報告されます。マクガバン報告は5000ページに及ぶ膨大な報告書でその内容は多岐にわたります。その内容の一部にはこのように書かれています。

「現在の我々の食事は不自然なものであり、この食事ががん、心臓病、糖尿病、肥満症などの現代病を生んでいる。現代の食事は我々が気づかぬうちに、かつてとはまったく違ったものになっている。」また、「従来の医学は、食事と病気の関連という栄養の根本問題を無視してきた医学だった。アメリカの医大で栄養の講義を必修科目としている大学はわずか4%に過ぎない。これに気づかなかつたのは、20世紀の医学を特有のひとつの思考回路、偏った思考回路が支配したためである。それは一言でいうと細菌治療の医学の思考回路だった。その結果、栄養が軽視され、それが医学のすべてだと考える風潮を世間に浸透させた。現代病は、現代医学では治らない。これが現代医学の最大の弱点である。」とも書かれています。40年以上前の報告のため、一部、古しく感じる内容もありますが、考えさせられる文章です。

さらに、報告書のなかには「動物性食品の過剰摂取ががんの強力な要因となっている」という当時としては衝撃的な内容も書かれています。

しかし「動物性食品の過剰～」の部分については、政府の国民に対する「食事摂取基準」には生かされず、そのまま闇に葬られてしまいます。次回に続きます。

Food & Cook 食材と調理

テレビや新聞で値上げの報道を頻繁に目にします。今年はスタッドレスタイヤの購入を検討中ですが、今年だけでももう2回目の値上げがあるようです。やれやれ…。値上げは食材も例外ではありません。そこでいっそ野菜を作ってみませんか？今回は野菜の栽培についてお伝えします。私が簡単だと思っている野菜はキュウリです。畑が無い人でもプランターと土、支柱があれば育てることが可能です。プランターは1株につき30cm以上の幅のある深型の物を選択します。土は近所からもらってくるよりも、野菜用の培養土を買うのがオススメです。栄養のない土では育ちが悪くなります。支柱は2m弱の物を使用します。種から育ててもいいですが、最初は苗を買ってきた方が確実でしょう。きゅうりは乾燥が苦手です。特にプランターは乾燥しやすいため1日1回程度、水やりをします。雨の日は不要です。肥料は2週間に1回程度。早ければ、花が咲いてから1週間程度で食べれます。朝と夕方で大きさが違うほど成長が早いです。



そこはかたなく書きつくれば  
～栄養以外のはなし～

旅について…北海道編その13。

今回は富良野と美瑛を紹介しました。今回はニセコに戻って、ニセコのすぐ隣の羊蹄山を紹介します。

羊蹄山は別名：蝦夷富士と呼ばれるように円錐形をした美しい山です。個人的に北海道内で一番好きな山です。季節により表情が異なり、特に残雪の羊蹄山は美しいです。夕刻の姿もまた別格で、南側からみると羊蹄山が赤く夕日に染まり、絵になる風景です。

岩木山と同様一周ぐるりと周ることができ、羊蹄山を眺めながらドライブができます。その道中には地元でとれた食材を使ったレストランや、羊蹄山の伏流水でつくる豆腐屋さん、蕎麦屋さんなど、どれを食べてもハズレがありません。水がよいところは食材も料理も美味しい気がします。羊蹄山の周囲には道の駅が3つ（ニセコ、真狩、京極）もあり、京極は羊蹄山の湧き水が有名で、ポリタンク持参で水を汲みにきています。湧き水で淹れたコーヒーを飲むこともできます。