

# (7)「食と健康」

## 食と健康 (保護者向け説明)

一般財団法人食と健康財団前理事長 道見重信

### 若い男子の精子の減少、不妊女性の増大

### このままでは日本民族を滅ぼす！

### 日本の食文化の原点に立ち戻ろう！

## 健全な腸が健康長寿の源 腸には生命誕生のプロセスが

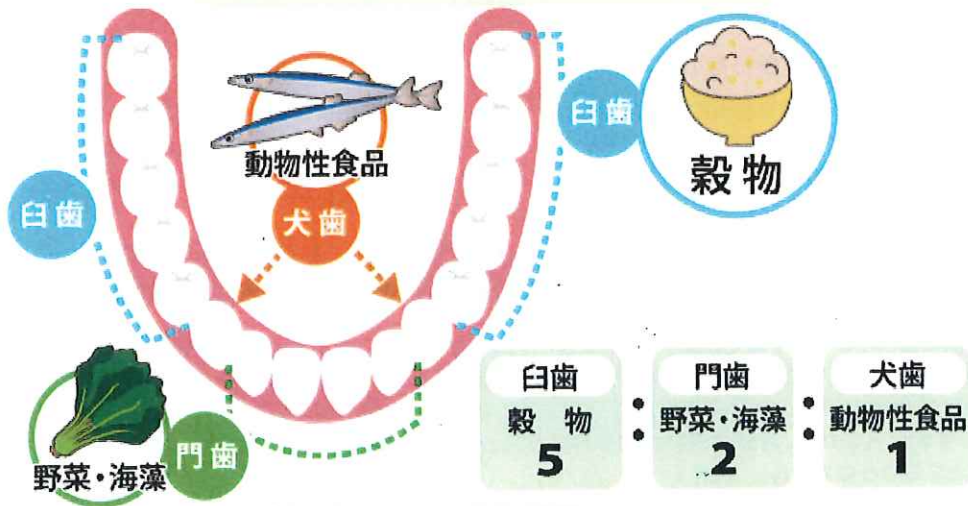
#### 人間本来の適応食のすすめ

日本人に適した、米を中心とする穀物や野菜中心の日本の伝統食に心がけましょう。

動物は歯や胃腸の構造からも、その適応食が異なります。コアラはユーカリ、パンダは笹の葉が適応食。これらは人間が食べても栄養になりませんが、コアラやパンダは健康を保つことができます。トキの適応食はドジョウ。田んぼに農薬が使われ、ドジョウがいなくなった結果、日本中のトキが絶滅しました。

では人間の適応食は？ 歯の形から考えてみましょう。

図のように、穀物を食べるのに適した臼歯、野菜・海藻を食べるのに適した門歯、動物性食品を食べるのに適した犬歯の割合に応じたバランスの食事が、人間本来の適応食です。犬歯は4本…魚または肉を食する。門歯は8本…野菜・海藻類を食する。臼歯は20本…穀物を食する。果たして現在、日本の食は生きるルールになっているのでしょうか。子供たち、大人も含め4:8:20の歯の構成とは真逆とも言える現状ではないのでしょうか。



人間の腸は肉食動物よりもヒダが多く、絨毛も発達しており、植物性の食品をゆっくり消化吸収するのに適した構造になっています。特に日本人は、穀物に多いデンプン質を分解する酵素が多く分泌され、脂質を分解する酵素が少ないと言われています。これらを踏まえ、日本人の適応食をより具体的に示したのが、日本型ピラミッドです。このバランスを日々意識したいものです。

