

市民公開講座

世界遺産「和食」と身体・脳・心の健康

香川 靖雄

女子栄養大学 栄養科学研究所

和食がユネスコの世界無形文化遺産に登録されたのは下記①~④の身体・脳・心の健康への特徴が評価されたためである。縄文期以来の日本の国土の食材を使った魚菜食の基盤の上に、弥生期に米食を柱とする「①多様で新鮮な食材とその持ち味を尊重」する和食の原型が形成された。さらに、仏教の精進料理の菜食に蛋白質源として大豆が加えられ、茶道の懷石料理も発達した。その身体への影響は「②栄養バランスに優れた健康的な食生活」と高く評価されており、日本動脈硬化学会では予防食の冒頭に「1970 年以前の伝統的日本食」を推奨している。しかし、最近、米とパンの消費量も、魚と肉類の消費量も逆転した。飢餓耐性遺伝子を持つ日本人は、洋食で糖尿病など生活習慣病が激増することが憂慮される。和食の特色である「③自然の美しさや移ろいの表現」などは、最近の脳科学の画像解析からも和食に伴う情緒の脳の健康への役割が解明されつつある。それは「④正月などの年中行事との密接なかかわり」においても、御節料理や神道、日本の仏教も含めた行事食は四季の変化に対応した日本人の豊かな心の健康の一因となっている。このように和食が身体・脳・心の健康に果たす役割と、和食にたいする西欧化の衝撃への対応策を、菜食・正食のベジタリアン研究と肉食のモンゴリアン研究の遺伝子多型に基づく実証的成果から述べる。