

博 慈 会

老研一口伝言

風評に惑わされず、
本物をつかむ目を養おう。

● 卵の迷信は解けたが。

かつて卵は「コレステロールが多いから一日一個まで」と言われていました。健康を気遣う人ほど卵を控え、真面目にその指標を守ってきた時代です。ところが現在、この制限は姿を消しました。これは私が40年ほど前に行った「たまご茶の研究」から始まり、その後の大規模な疫学調査により、卵の摂取量と心血管疾患との間に明確な関連はないことが分かり、卵は静かに名誉回復を果たしたのです。卵が変わったのではありません。科学の見方が成熟したのです。

● くさやパラドックスから学ぶこと
同じ構図は、八丈島の伝統食品「くさや」にも当てはまります。強烈な匂い、干物、過酸化脂質、その印象から、健康に悪そうだと敬遠されがちでした。しかし八丈島住民808名を対象とした疫学調査では、くさやの多食者（2年間以上週に3回以上食べる）とまったく食べない人に特段の動脈硬化性健康被害は認められませんでした。これが「くさやパラドックス」と呼ばれる現象です。その理由を探ると、興味深い事実が見つかりました。食品成分分析表では、「焼く前のくさや」を分析していたのです。ところが、実際に食べる前には”焼き”ます。すると過酸化脂質は燃焼し大きく減少する事が

分かりました。つまり、問題視されていた数値は「生のまま測定した」数値であり、「焼いた後」の実態とはずれていたのです。疫学が示した安全性は、日常の食べ方と矛盾していませんでした。

では干物はどうでしょうか。脂質が多く、酸化していて身体に悪い。そんな風評が先行しがちです。しかし私たちは干物を生で食べません。やはり焼いて脂を落とし、大根おろしや酢とともに口にします。これは偶然ではなく、日本人が長年かけて編み出した食の知恵です。

● 干物の風評被害を晴らそう

食品は単体で善悪を決めるものではありません。調理法、食べ合わせ、頻度、その総体が健康を左右します。卵がそうであったように、くさやがそうであったように、一般の干物もまた焼けば過酸化脂質は減少します。食文化は料理法も考慮して評価されるべきでしょう。

干物は、焼いて、適量を、日常の中で味わえばよろしい。常識と思われている中にまだまだ異常は多くあることに鋭くなってもらいたいと思います。

老人病研究所 所長 福生吉裕

