

これからの健康と栄養

■農村における健康管理と栄養

私達は、ややもすると惰性的に昔からの食生活をそのまま受けつぎ、一方ではインスタント食品、加工食品のような新食品や洋風の食生活を無批判に受け入れていきます。

ところで最近の国民栄養調査(厚生省)によると、七大都市は、熱量を除いて、たんぱく質、油脂、カルシウム、ビタミン類のすべてが、全国平均以上であるが、一方、四国や九州地域は残念ながらすべての栄養素にわたって全国平均以下で大部分が最低位にあることが注目されました。

特に本県の場合、辺地度の高い地域ほど栄養状態が悪いことがわかり、保健栄養対策がいま強力に推進されています。

いままで深く考えずにおくってきた食生活を反省し、自分たちの暮らしを意識的に考えるため、本号では農村地域の健康管理を中心に栄養問題を考えてみることにしました。

—カット写真は栄養教室の実習風景—



□「栄養改善」イコール「ぜいたく」は昔の考え

栄養改善という言葉が習慣的に使われ過ぎて、いささかその魅力を失いつけている現在、「健康と栄養」の言葉の意義をいま一度考え直してみよう。私達の身体に絶対に必要な、しかし多すぎるとは悪にもなる活力素であること。社会・経済の構造変化に伴って表面の移り変わりはあっても、ムダのない基礎の上に築かれねばならないということなどをまず考え直してみる必要がある。

わが国の栄養改善対策は、戦後の飢饉対策から出発した。そして一応の平穏を取りもどしてから、ずいぶん長い期間にわたって国民の平均的な栄養水準向上対策が続けられた。数多くの栄養士が生まれて活躍を始めたのはこの頃からである。現段階では、栄養低水準地区の解消も含めて、栄養欠陥を是正する改善方策の時点に移って来ている。しかし熊本県の場合は低水準地区を数多く控えており、国民栄養調査の比較成績も下位に甘んじている状態である。

社会構造のめまぐるしい変転と、大都市中心の経済機構の中では、宿命的に農業界のたれおくれが目立ち、栄養改善の実は努力の割りには実を結んでいない。さらに農業界熊本では、一般に県民の体位は全国的に見ても上にあると過信している人がかなりあると思われる。戦中戦後の疲弊の時にも比較的食糧事情が良かったのと、戦前の軍隊の体力がひどく上位に宣伝されたことなども手伝って、富有的時代錯誤が残っている。

これらの見誤りは栄養改善対策の中では大きな障害になっている。南九州三県の学童体位の貧弱さ、栄養失調症候、あるいは農夫症発症度の高さ、婦人の貧血特に妊産婦の鉄欠乏性貧血度の高さ、結核死亡や患者数の多さなど、一般保健の面にたくさんの問題を控えている。新聞に報ぜられる平均寿命の延びや、乳児死亡率の飛躍的改善がしばしば本県のそれと誤認されている傾向があるけれども、事実上全国平均値をはるかに下回って

いることをいま一度見直さなければならない。

□「主食偏重」と「運動不足」と

そこで目を転じて、国全体の平均観察から今日の国民栄養の現状を観察すると、先進県と後進県の両面の兆候が生まれて来ているのがよくわかる。大都市では肥満症やカロリーの取りすぎが目立ち、農山村では改善されたといっても相変わらずの主食偏重の傾向が強く、たんぱく質、脂肪、ミネラルの不足が大きく出ている。都会の肥満症や心臓病多発の原因はカロリー出納がプラスの場合はもちろんであるが、過食に対する運動量不足がそれに拍車をかけていることは争えない。そして運動不足が内分泌腺や酵素の働きに異常をきたす結果、食べたものが沈着脂肪になってそれを利用出来ないような一方通行の代謝となっていることを示している。食品の摂取だけが強調され、使う方が没却された、いわゆるアンバランスがその特長で欧州諸国のそれに似てきつつある。

□農村の早老現象は過労と栄養アンバランス

一方、わが国の死因の第一は脳卒中であるが、その過半の要因は農村が受けもっている。労働の過重に対して、摂取される栄養の劣悪さ、バランスを失った食生活がいわゆる早老現象を起し、疲労は蓄積して悪循環となっている。栄養の悪さの中でも、硬い脂肪——主食澱粉からできた脂肪は飽和脂肪酸の多い硬いもの——が動脈硬化の原因となっている。都会人の脂肪では必須多価不飽和脂肪酸が三〇%もあるのに、農民のそれは二〇%以下でそのひらきが甚しく、主食偏重の澱粉過剰からくる硬い脂肪が動脈硬化を起し、早老を起し、脳卒中の温床となっているのである。

また、主食偏重は食塩の多量摂取を起し、血圧をあげて脳卒中を助成する。さらに、今日では生産者でありながら、自給菜園のある農家は少なく、新鮮野菜がほとんどとられていないのであるから、ミネラル、ビタミンの不足は救うべくもない。

このような都市と農村の両極を本県の生活状態にたらしめてみると、農業界であるだけに農村の失調状態が多いことは当然であり、本県の栄養改