

食と環境問題

「食」の問題はテーマを分けてもなお、多くの視点があります。人間が食べるものは動物か植物です。ゆえに、当然そのすべては自然環境と密接に係わってきます。ここでは、「環境に何がどんな影響を与えているのか」を中心に書いてみたいと思います。例えば、田んぼは農地でありながら生態系を育む貴重な緑地の役目も果たしています。日本で唯一自給できる農産物であるお米を食べることは、自然を守ることにもつながるのです。

こんな話もあります。スマトラ島沖の大津波で被害に遭った地域のいくつかでは、日本向けの海老の養殖が行われていました。その地域の海岸線は以前マングローブ林だった所が多く、養殖場をつくるためにそのマングローブ林を切り倒したのだそうです。あの津波が起こった時、海岸線がマングローブ林に覆われていた地域は、津波で死者を出さずにすんだのだそうです。私たちが普段食べている物がそういった自然を破壊した上に成り立っていることを意識する必要があります。

人体に直接影響を与えている例の一つとして、マグロの話あげてみましょう。2年前に厚生労働省が妊婦や乳児は食べるのを控えたほうが良い魚としてキンキやメカジキ、鯨などを発表していましたが、今年そこにマグロが加わりました。これは、(食物連鎖により)大型の魚に含まれる水銀が体に害を与える可能性があるからです。これも海を汚してしまった我々の責任に他なりません。川を汚してしまった結果鮎も養殖に、干潟を埋め立ててしまった結果、アサリもシジミも養殖が外国産になってしまいました。

輸入についても触れておきたいと思います。基本的に遠くの国から運んでくれば多くのエネルギーを消費します。日にちがかかるわけですから、当然鮮度も?な訳です。バナナを考えてみて下さい。青いうちに収穫し、薬品を使用しなければ綺麗な状態は保てません。生鮮食料品には共通して言えることですが、とったものをすぐに食べたほうが美味しいですし、環境にもやさしいのです。

人は食べ物からつくられる

私たちの体が毎日の食事によってつくられているということは、当たり前でなかなか意識しないことなのではないでしょうか。病気と名がつかなくても、肌や内臓・精神面がなんとなく調子が悪いなどということも食べるもの次第で変える事が出来るのです。生活習慣病はまさにそれです。そして我々は、そのことを知っているからこそサプリメントやドリンク剤に頼る訳です。しかし、栄養補助食品はあくまで補助食品で食事の代わりにはなってくれません。素晴らしい体をつくるためには、いいものをバランスよく食べなければいけません。

では、いい食べ物とはなんでしょう?

食に関して、これを総合的にデータで示したものはありませんが、NHKでこんな番組を見たことがあります。あるアメリカの刑務所で暴動ばかりおきる刑務所がありました。もめごとばかり起こることに悩んでいた所長が、一人の栄養士との出会いをきっかけに食事のメニューを改善していくことになります。人気のあったハンバーガーなどのジャンクフードや、温めるだけの食事をやめ、調理師を雇い、添加物はなるべく避け、野菜は近くの畑で採れた有機野菜を使い、バランスのとれた食事を笑顔で出し続けました。気がつくともめごとはほとんどなくなり、今まで荒れていた受刑者が嘘のように落ち着きをとれどしたのです。番組では、何がどう作用してそのようになったのか科学的な証明はありませんでしたが、受刑者の気持ちが変わったのは事実です。

いい食べ物とは、一つ、上記のようなものとも言えるのではないのでしょうか。皆さんはどう思われますか?最後にゲーテの言葉をご紹介します。



ゲーテの言葉「人間は自然から離れると病気に近づく」

次号も「食」パート2を予定しています。

ご意見・ご感想をこちらまで
お気軽にお寄せ下さい。

「今回は文字ばかりで恐縮です・・・」

この紙は100%再生紙を使用しています。



発行人 川口 けいすけ
川越市古谷本郷 1492-5 J2-201
TEL 080-3025-5776
FAX 049-235-5859
E-mail: umetarou10@msn.com
グリーンズ川越 第18号 2005.11.17 発行