

お魚が元気なわけ



白井正夫 ジャーナリスト

♪好きだとイワシでサヨリちゃん
タイしたもんだよスズキくん

近ごろ「おさかな」が元気である。牛海綿状脳症(BSE)や表示偽装問題でお肉がすっかり元気をなくしたせいもあるが、元気が目立つ。商店街の魚屋やスーパーの魚売り場には、こんな歌詞のメロディーが軽やかに流れている。『おさかな天国』(作詞・井上輝彦、作曲・柴矢俊彦)。いま親子が一緒に歌える人気曲だ。歌詞の結びがまた威勢がいい。

♪サカナを食べると
カラダ カラダ カラダ
カラダにいいのさ
さあさ みんなでサカナを食べよう
サカナはぼくらを待っている
Oh!

BSE だけでない さかなの歌ヒット

曲は91年に誕生していた。全国漁業協組連合会が減少する魚の消費を伸ばそうと、キャンペーン用に自主制作した。当時、英国人研究家が発表した「魚に含まれる

DHA(ドコサヘキサエン酸)が脳の健康によい」という研究成果に着目し、歌詞には「♪サカナを食べると アタマが良くなる」も織り込まれた。

忘れられていた歌が放送メディアによって復活したのは昨春秋。ちょうど日本でもBSE問題が起これ、食卓から牛肉離れが始まっていた。昨年9月以降、魚の売り上げは前年より10%増が続いている(スーパー「ジャスコ」)ほど主婦の目が魚に向いた。そこに元気印の歌である。

「♪カラダにいい」も空文句ではなかった。それを裏付ける米国の大規模長期調査結果が米医学会誌(4月10日号)などに発表され、ニュースになった。

ハーバード大研究グループは80年から女性看護師約8万5000人の生活習慣を追跡調査した。その結果、動脈硬化による心臓病にかかる危険率は、魚を食べるのが月1回未満の人に比べ、「月1〜3回」21%、「週1回」29%、「週5回以上」34%と下がる結果が出た。魚の摂取量が多いほど心臓病のリスクは減っている。マグロやブリなどに多く含まれるDHAな

ど不飽和脂肪酸には動脈硬化を防ぐ効果があることが改めて実証された*。

「食の安全性」問題をきっかけに起こった「おさかな」ブーム。海外からの援軍も得てにぎやかだが、一過性の現象に終わらせるのは惜しい。豊かな食に支えられてきた日本人の「からだ」も曲がり角に差し掛かったようだし、ここは「食生活のあり方」を見直すいい機会だと思う。

働き盛り肥満増加 薄い「食」の関心

厚労省の2000年国民栄養調査(昨年11月発表)は「壮年男性肥満に、女性スリムに」と体型について男女の二極化傾向を指摘している。

肥満度判定では国際的指標を採用した。男性の肥満の割合は、いずれの年代でも10年前と比べて増加し、2倍近く増えた60代(30.7%)をトップに30〜50代の働き盛りの壮年層が3割近くになった。女性の肥満度は少し減った一方で、「やせ」の増加が著しい。20代では4人に1人、30代で6人に1人と20年前と比べて倍増した。

太りすぎ、やせすぎの体型変化は「食生活」と連動している。

エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギーの比率は、男女とも20〜25%が適性とされるが、男性20〜40代はいずれも上限を超えた。肥満に通じる「脂肪エネルギー取りすぎ」を自覚している男性は2割にすぎない。

国民栄養調査は5年ごとに行われているが、初めて「食に対する意識」を調査している。理想的とされる「1日1回はきちんとした

食事を2人以上で楽しく、30分かけて」という男性は働き盛りで半数にとどまった。また栄養や食事についての関心では男性の20代の半数が「意識していない」としたほか、30代以上でも3割が無関心派だった。女性は「よく考える」「時々考える」が各世代で7～9割と対照的。

厚労省は「健康日本21」のなかで男性肥満の割合を15%以下に抑える目標を掲げている。しかし国民栄養調査を見る限り、かなりの意識改革がないと達成はとても無理。それも単なる栄養だけでなく飲酒、喫煙など生活習慣を含めた広い意味の「食生活」に対する意識改革が求められる。

政府がすすめる医療制度改革では、健康保険の問題ばかりが注目されてきたが、改革の柱の1つとして今国会に健康増進法案が提出された。「健康日本21」を法的に裏付けるもので、健康診断の全国標準化とともに国民栄養調査の改編をうたっている。

高知の「酒豪女性」 「地域21」身近に

国民栄養調査は栄養摂取の状況などを中心に調査・分析してきたが、これに「生活部分」も加味して改めようというのだ。調査対象も身体、栄養から喫煙、飲酒、運動など生活習慣にまで広げる。食と密接な関係がある糖尿病、高コレステロール血症など生活習慣病の実態や予備軍の状況もつかみ、地域の健康政策に生かしたいとしている。

一方、自治体が策定した「21地域計画」づくりでは食生活が大きな要素になっている。

例えば長野県の「健康グレード



イラスト ● 西澤勇司

アップながの21」は食事、栄養、肥満、喫煙、飲酒、運動など9項目に2010年度までの目標数値を次のように入れた。

「朝食を食べない男性」

現状29%→目標20%

「同女性」15%→10%

「夕食過食男性」50%→40%

「肥満男性」25%→20%以下

「肥満女性」24%→20%以下

「男性喫煙率」39%→32%

「女性喫煙率」4.2%→3%

こうしたデータをもとにした現状の把握は、地域の思いがけない実情を浮かびあがらせた。

酒どころで知られる高知県は昨年、県民1400人に飲酒の実態調査をした。その結果、「週3回以上、1回1合以上」の飲酒習慣がある女性は10.1%で全国平均8.1%を上回った。さらに「飲み過ぎ」とされる「週3回以上、1回3合以上」は1.4%と全国平均の5倍だった。酒好きはお国自慢ですむが、データが示した飲み過ぎは健康に響く。国の目標値からみれば男女とも低い数値だが、精いっぱい議論の末に目標値を次のように設定した。

「飲み過ぎ男性」8.4%→6%

「飲み過ぎ女性」1.4%→1%

地域計画策定を通して「女性の酒豪」が意外と多い事実が発覚して、それまで“官製運動”視されていた21計画が生活に身近な話題になった。

思わぬ効用のようだが、21地域計画が高知の人たちに食べる、飲むことに関心を向けさせたことは確かだ。大上段に「意識改革」と構えたとしょっぱなから敬遠されてしまうから、まずは「食べる」「飲む」ことに興味を持ってもらえることが大切なのだと思う。主婦の目を食生活に向けさせた『おさかな天国』のアイデアや〜である。

*朝日新聞記事(2002年4月10日付け)を参考にしました。

白井正夫(しらい まさお)
元朝日新聞編集委員