

身近な話題

宮本 賢一*

近年、慢性腎臓病や透析患者におけるフレイル、サルコペニア、PEW (protein-energy wasting) など、多くの栄養学的な問題が話題になっている。私は長年、栄養学の教育に従事しているが、「野菜」「果物」「糖質」「脂質」「カロリー」「ビタミン」など、用語に「食物」と「栄養素」が混在し、なかなか、栄養学の理解は難しい。

最近、“Modern Nutrition in Health and Disease”¹⁾の翻訳をお手伝いさせていただいた²⁾。この書籍は、内科学のHarrison、外科学のChristopherなどに匹敵する栄養学のバイブルに近いと、翻訳代表者の序文に記載されている。

健康な食事を食物として表すか、あるいは栄養素として表すか、というのがまず、最初の問題となる。

「すべての人が理解しやすいことから、食物を用いるほうが魅力的である。原則としてこれは望ましいことだが、食物の観点のみで適切な食事を表現することは難しい。たとえば、同じ野菜でもレストランで提供される野菜はバターで調理される場合もあれば、構成成分のわからないマーガリン、もしくはオリーブ油が使われることもあるだろう。そうになると、健康への影響はさまざまとなる。」また、食品や栄養素を摂取する順序も重要らしい。「栄養素Aを先に摂取すると栄養素Bの消化吸収を促進する。ただし、食品Cには、栄養素AもBも含まれている。」

この教科書を読んで、食物や栄養素が複雑であるのは、理解できた。

* 徳島大学大学院医歯薬学研究部分子栄養学分野

私の大学の近くには四国遍路道があり、お遍路さんが多い。食物か栄養素かの議論は、聖地を巡る旅に似ている。同じ札所をめぐる旅ではあるが、「お遍路」と「巡礼」では、意味が違うらしい。「四国八十八か所お遍路」や「西国三十三所観音巡礼」「坂東三十三観音巡礼」などで有名である。巡礼とは、札所（聖地）をめぐる宗教的な行い。お遍路とは、「弘法大師の歩いた札所を巡るお遍路道を、そのまま辿ること」のようである。1番の次は2番と、順番どおりに廻る必要がある。一方、巡礼とは、定められた33の札所にお参りすること。順番は、どうでもよい。どちらに、功德があるのか？

「食物」「栄養素」「遍路」「巡礼」、どれがもっとも効果的か？ 複雑な問題である。釈迦は断食の修行を行ったが、それによっては開悟することが不可能であると気づき、断食をやめて、最小限の食べ物を摂って修行をすることで開悟したようである。もしかして開悟するためには、多くの栄養素に関する情報よりも、生きるための最低限の食物を知るだけで十分なような気がする。健康な食事の議論は尽きることがない。

文 献

- 1) Ross, A. C., Caballero, B., Cousins, R. J., et al. : Modern Nutrition in Health and Disease, 11th edition. 2012, Walters Kluwer & LWW
- 2) ロス, カバレロ, カズンズ, 他 (稲垣暢也, 中屋 豊 総監訳, 佐々木敏, 田中 清 監訳) : ロス 医療栄養科学大辞典 健康と病気のしくみがわかる. 2018, 西村書店, 東京