



### ～伝統食は侮れない。理に適った食生活と健康～

明治9年頃、日本政府は諸外国から医学を学ぼうと、ドイツの近代医学や栄養学を積極的に取り入れ、欧米諸国に追いつこうとしていました。当時の明治政府に招聘されて来日したベルツ博士は、東京大学医学部で教授をされ、日本の医学の近代化に貢献しました。このベルツ博士が来日間もない頃、東京から110km離れた日光へ旅行した時のことです。日光へは馬を6回乗り換えて、約14時間かけやっとたどり着いたそうです。一方、同行者は、人力車を使って日光に向かいました。馬を使った方が圧倒的に速いというイメージがありますが、実際の馬と人力車の時差はなんと30分だけで、しかも車夫の交代なしで日光に到着していました。



このような事実を目の当たりにしたベルツ博士は、車夫がどんな栄養を摂取していたのかが気になり、車夫の食事を調べたところ、玄米のおにぎりや梅干し、味噌、大根の干切りと沢庵だったことが判明します。当時の日本人は日常食も米・麦・粟・ジャガイモなどの低蛋白質・低脂肪の食事でした。(大会直前のアスリートの食事と同じ栄養の摂り方ですね)ヨーロッパの食生活から考えると、肉も食わずに走りまわる人力車の車夫の姿にさぞかし驚愕したのだと思います。そこで、博士は「この食事でこれだけエネルギーだから、肉を食べさせれば更に驚くべき力を出すだろう」と考え、ドイツ栄養学を適用した食事実験を行ないました。博士は車夫を2人雇い、1人は肉の食事(フォイト栄養学を基にしたタンパク質)を摂らせ、もう一人には玄米のおにぎりの食事、2人には共通して80kgの荷物を積ませ、毎日40kmの距離を走らせ、どちらが長く続けられるかを試してみました。

結果は肉料理の車夫は疲労が甚だしく、3日目には息切れやスピードの衰え、疲れを訴えるようになり、ついにはダウンしてしまったそうです。一方、玄米のおにぎりを食べた車夫は、3週間走り続けられたそうです。ダウンした車夫も肉の食事から食べ物を元に戻すと、元通り元気に走られるようになりました。この経験からベルツ博士は、帰国後ドイツ国民に菜食の重要性を訴えるようになりました。また、「こんなに母乳の出る民族は他に見た事がない」とも言っていたそうです。

人間はそもそも草食動物に近い雑食性哺乳類ですが、農耕生活が主だった日本では、肉は時々しか食べませんでした。一方、作物の乏しい寒冷地に住むヨーロッパ人は、狩猟や牧畜に食糧源を頼り、肉類、乳製品、卵などの動物性食品を主食とするようになりました。「肉」は「胃腸」の中に長く停滞すると「腐る」ため、早く肉を排泄するために、ヨーロッパ人の腸は短くなって胴短長足の体型になりました。対照的に草食傾向で消化にゆっくり時間をかけてきた民族の腸は長く、肉食に適した体ではありません。(最近の日本では、足の長い若者も多く、体型にも食生活の変化の影響が見られるのかもしれませんが)

伝統的な米を主食に、野菜・海藻・豆類・磯の物を副食として食べることが、島国に住む私たちの体には理に適った健康食だったのかもしれませんが。現代西洋医学が継承してきた狩猟生活を基にしたドイツの栄養学は、農耕民族の国にはそぐわなかったのです。ドイツと日本では、風土が違います。風土はFOODを育み、そこに住む民族の考え方や行動様式をも育むと考えられています。

現代では、多様な食生活の中にあっても、私たちの住む環境や現代人の食生活、生活スタイルから程よいバランスをもって栄養を摂取していく必要があると思います。

コロナ禍の中で健康へ目を向けたとき、車夫の食事から私たちの食生活を見直すことができるのかもしれませんが。例えば、味噌や漬物(キムチ含む)、納豆やヨーグルト等の発酵食品の摂取は、私たちの健康の維持・増進、病気予防等の面から私たちを守ってくれているのかもしれませんがね。

## 各種大会・資格等の記録 (敬称略)

HPでは省略させていただきます

### <この時期、中学生に読んでほしい本>

①「カラフル」文藝春秋 ¥682 森 絵都 著

生前の罪により輪廻のサイクルから外されてしまった僕。しかし、天使業界への抽選で当選を果たした僕は、生前の罪を思い出すため、自殺を図った中学3年生「小林真」の体へ居候することになり…不思議な世界観を読みたい方に。

②「きみの友だち」新潮文庫 ¥781 重松 清 著

全10篇の小説集です。様々な視点から「友だち」の意味や意義を見つめ、集団の中にある自分というものの捉え方を多面的・多角的に問いかけてきます。

③「くちびるに歌を」小学館 ¥681 中田永一 著

小さな島の中学校合唱部。Nコンの課題曲練習が進むにつれ、男子部員と女子部員の対立が激しくなる。顧問は15年後の自分に向けて手紙を書くよう部員たちに宿題を課した。提出は義務付けていなかったが、彼らの書いた手紙には、誰にも言えない等身大の秘密が綴られていた。胸が熱くなる青春文学。



おまけ：「もしも世界が100人の村だったら」今の中学3年生が生まれる前年にヒットした本。自分たちの当たり前は、当たり前ではなかったことに気付かされます。グローバルな視野をもてます。

### 2月後半・3月前半の行事予定 2/16(火)~26(金)部活動終了時刻 17:00 完全下校時刻 17:15

2/15(月) B日課、完全下校【15:25】

16(火) B日課、健康の日、公立高出願(~18日) 完全下校【16:15】

17(水) 学年末テスト(5科)、全校会礼(放送) 完全下校【15:10】

18(木) 学年末テスト(技・家)、私立高再募集検査

22(月) B日課

✂ 23(火) 天皇誕生日

26(金) 1年進路講座 ※生徒のみで実施

3/1(月) 完全下校時刻変更基準日 17:30 ただし、3/1は会議のため 14:55 完全下校

3(水) 公立高入試(学力検査)

4(木) 公立高入試(面接・実技)

5(金) 3年生を送る会 3年生学年運営(~3/17)

9(火) 公立高追加検査

12(金) 公立高合格発表

16(火) 公立再募集・私立高再募集B受付

17(水) 公立高追加検査(コロナ対応)

18(木) 卒業証書授与式

19(金) 修了式、学年集会

✂ 20(土) 春分の日

22(月) 公立高再募集入試 とよおか学府バザー 10:00~14:00

24(水) 公立高再募集合格発表

