

コラム「社会からみる肥満症」

1. 要旨

「皆さん、野菜だけを食べてみましょう、それも取れたての野菜を。そして、最低50回は噛みましょう」1970年代、スティーブン ブラッドマン医師(カリフォルニア大学デービスメディカルスクール卒業)はこのような新たなダイエット法を提唱したが、最終的には“orthorexia nervosa”と命名された新しい種類の体調不良に自ら悩まされることになった。それは、“healthyな食を追うあまり、unhealthyな強迫観念にとらわれる”弊害であった。

ブラッドマン医師はalternative medicine(代替療法)

領域の専門家で、America's obsession with food and dietの年報にも報告を行った経験を持つ。

現在、アメリカ国内では、行き過ぎたダイエット法が巷に氾濫し、その結果、基礎的栄養素が不足し、身体がその栄養素を渴望する状態が人々の間に引き起こされている。自然食運動に25年携わったブラッドマン医師は、この行き過ぎたダイエット現象に警告を発している。「人々は自分が何をしているのかを自覚してほしい」

この警告は医師自身の経験に基づく。1970年代、ニューヨーク州において有機野菜農場を持ち、自ら畑を耕し、とれたての野菜を調理した。そして、新時代の食理論を世間に広めた。それによると、例えば肉は身体によくない食べ物とされた。しかし、その極端な食材の選択について世間では議論が起こり、矛盾が生じた「良い食べ物」とは何かという疑問が、やがて浮かび上がった。議論の

不協和音の最中に、ブラッドマン医師は自己流ダイエット法を作成 とれたての野菜だけを食べ、50回噛むこと。その実行の結果、彼自身が拒食と過食を繰り返す一種の摂食

障害に陥り、結局、ダイエットは失敗に終わった。“Orthorexia nervosa”は彼が1996年に造った言葉である。

2. コメント

食事も生活の一部であり、生活全般のなかに調和を持ったものにならねばならない。肥満症の食事療法を行う上でも、大切にしなければならない考え方であろう。

(編集部)

行き過ぎた「ヘルシー食」 指向に警告

[THE DAILY YOMIURI,
February 26, 2002より]