

# 巻頭言

## 21世紀の疫病

東北大学名誉教授  
後藤 由夫

世界中が肥満で困っている。食が足りている証拠でおめでたい話である。1973年に公表されたローマクラブの報告書「成長の限界」では、食糧が不足し惨憺たる21世紀になるという予測であった。賢人会議も大外れで、有難い世の中を迎えている。さて、肥満には食事が関係するのでわが国の食事を調べてみた。わが国では国民栄養調査の結果が毎年報告されている。これは1945年8月に戦争に負けて、食べるものもなくなって進駐軍に食糧の放出を願いに行ったところ、どんな状況か統計を出すように言われて東京市民について調査したのがはじまりである。翌年から全国に広げられて現在の形になったわけであり、筆者はその50数年間の数字を利用させていただいている。

国民1人1日当りの栄養素摂取量から3大栄養素の摂取エネルギーを計算してプロットすると図1のようになる。蛋白質は70~80gで1950年代は植物性が50gで動物性20g、米飯の蛋白質が主要なものであった。

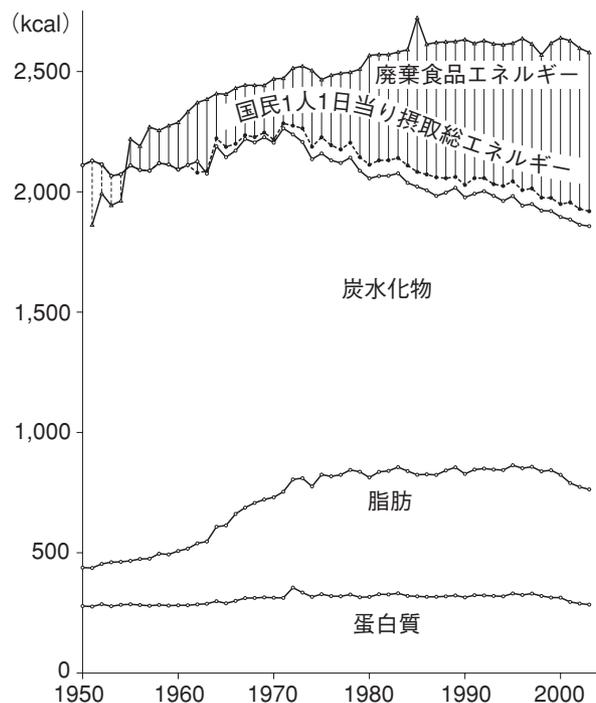


図1 日本人1人1日当りの摂取栄養素別エネルギーの年次推移(国民栄養調査)ならびに食料需給表(農林水産省)に示された1人1日当り食糧消費カロリー(最上段の△印)摂取総エネルギーは破線、上から3番目の実線は3栄養素の摂取量(g)より計算したエネルギーの和。縦線で影をつけた部分は廃棄食品(残飯)のエネルギー量。

動物性が植物性を上回るのは1956年で、近年は植物性33g、動物性38gである。脂肪は10数gから漸増して1960、70年代には40gから58gとなったが、その後は横這いで今世紀となって54gまで減少した。炭水化物は1950年代410gより急速に減少して1984年には300gを割り、現在は270g以下になっている。

このようにわが国の食事は急速に洋風化するかにみえたが、米飯中心のスタイルは保たれて、脂肪摂取が大幅に伸びることはなさそうである。

余裕が出てくれば食事もある程度残るほどに出すことになる。それがもてなしということになると残飯の量を知

りたくなる。そこで政府で発表している食料需給表から1人1日当りの消費食料のエネルギーをみると図のもっとも上の線のようになり、これと摂取エネルギーとの差、縦線の部分が残飯の量ということになる。その量は年々増して670kcalである。

では摂取エネルギーが減少しているのに肥満がふえるのは何故か。その答えは誰にもわかるのだが、その実践ができないのが21世紀の疫病である。掛け声、スローガンは簡単なのだが、さしあたってどうってことがないので効果が上がらないのである。

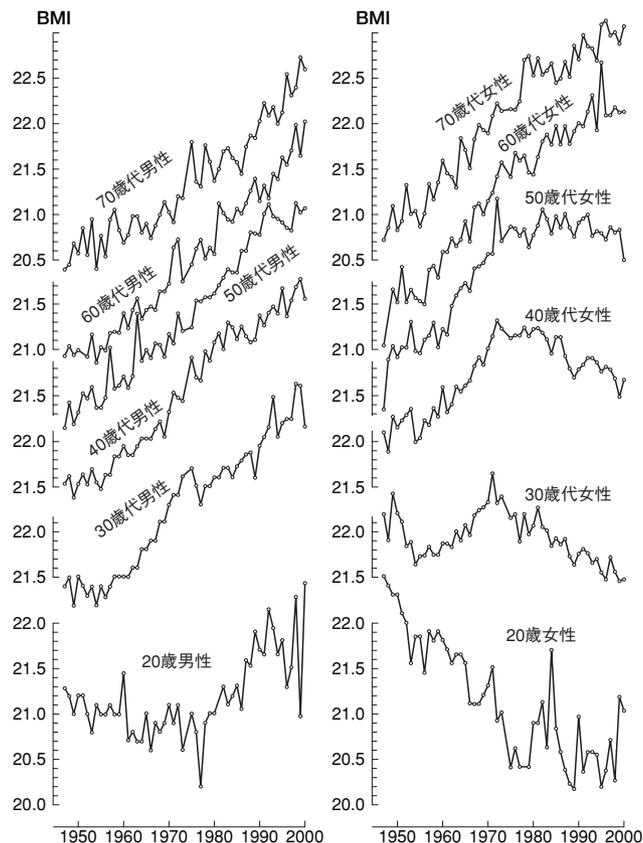


図2 日本人のBMIの年次変化

国民栄養調査では年齢・性別の身長、体重の平均値

も公表している。当初BMIはなかったので筆者は1981年にこの平均身長と体重から各年代のBMIの年次推移を描いてみた。20歳代は体型の変化が激しいので20歳の人達のBMIとして求めた。その後は同じ様式でほぼ5年間隔で描いている。もっとも新しいのが図2で、これを見るとわが国の肥満がどう向いているかがわかる。男性では上昇を続けている。

女性では20歳の女性のBMIが右下りで戦後の丸ポチャ型からスラリ八頭身型になったのが示されている。30歳代、40歳代、50歳代の女性のBMIも右下りないし足踏み状態になっている。欧米では糖尿病は20世紀初頭までは男性に多かったが1920年代になったら女性に多くなった。筆者は、これは戦争の影響ではなく女性の地位向上、それによる窮屈なコルセットからの開放、食事の増加、肥満、糖尿病の増加を招いた、と推測している。もしも女性ホルモンの影響ならば日本でも30歳代から女性に糖尿病が増加してもよい筈である。そのようなならないのは日本女性のスリム願望のためである。これも50歳代までで、それ以後はスリムよりも食べることに向いて肥満、そして糖尿病が男性を抜くことになる。これらは長年考えて到達した説明で、まだ誰も言っていないことである。したがって予防はただ肥るな、動けと言っても駄目で、「恰好よく、元気に」と行動につながるようにTVで2、3秒流すのが効果的と考えている。