

## フードサークルの崩壊! 食を見直せ!!



### 臨床栄養士・ホリスティック栄養士：医学博士 佐藤章夫

今日、アメリカでは成人の約60%が何らかのサプリメント（栄養補助食品）を毎日摂取しています。その大半がビタミン剤であり、臨床治療の場でもこうしたビタミン剤を投与し1部は病気の治療に、また病気にならない人間が本来持つ自然な治癒力を引き出すために効果を出しています。元来日本人は世界的に見ても、栄養バランスの取れた食生活を送っていました。したがって、50年前の食生活に戻すことができれば、このようなサプリメントを摂取する必要はありません。また、大都市圏などの人、産業が集約されている場所ほど、環境問題や食生活の変遷が激しく、大気を汚染するような産業がなく、緑と清流に囲まれた空気のきれいな環境に永年居住している人よりもビタミン・ミネラルなどの栄養素が非常に不足しています。しかし、残念ながら戦後、欧米の食習慣が元来の日本の食態系（フードサークル）に深くクサビを打ち込んだため、日常の食事から摂取可能な栄養素には限界がでてきました。このため、生きていくためにはビタミンやミネラルをサプリメントとして補うことが重要となってきたわけです。いわゆる生活習慣病は、栄養は満たされていても、栄養素は不足している現代の食習慣が招いた副作用と言っても過言ではありません。さらに、食材加工にも問題があります。それは、食物の精製加工が結果としてビタミン・ミネラルの減少を招いているということです。例えば、玄米は発芽のために必要なデンプンと、そのデンプンを燃焼させるためのビタミン・ミネラルをバランス欲備えています。その玄米を精製することはビタミンとミネラルを除去してしまうことになります。また、植物や動物は自分ではミネラルを合成することはできません。したがって、鉄分が豊富に含まれることをうたって、八百屋の店頭で並べられているホレンソウやモロヘイヤも、大規模無機農法で必要以上に追肥され土壌からは鉄分などのミネラルを吸収できず、結果として鉄分など含まれていない野菜が店先に並べられることとなります。

社会的な背景にも押され、健康食品、サプリメントの第4次ブームが本格的に動きはじめた現在、日本のサプリメント市場に欠けている「最適な健康つくりのために個人に適切適確なサプリメントの摂取」を科学的根拠にもとづき、広く認知させるためにも、自然、ナチュラルというようなあいまいな表現、またオーガニック素材を選定することは購買時の目安として非常に重要なことです。私はサプリメントを製造する場合の配合成分素材を選定する際には、ビタミン・ミネラル、アミノ酸、ハーブなどそれぞれの相乗・拮抗作用および「バイオアイデンティカル」な素材成分であるかを基準に選定します。「バイオアイデンティカルな素材」とは、人間の体内を含む自然界に存在する形、また人間の細胞が利用可能な形の素材です。サプリメントは人間が加工（抽出、添加など）した後にできるものであり、素材がオーガニックなものであっても、体内で消化分解、吸収できなければ意味はありません。サプリメントの素材は可能な限りオーガニックな素材を厳選していますが、人間の体内で利用できるバイオアイデンティカルな成分素材であることが重要な基準だと考えています。

**出版物**：「子どもを勝ち組にする食事学」（平成15年4月1日出版・主婦の友社）

「歯からはじまる健康と医療」（平成16年7月1日出版・九天社）

「サプリメントガイド」（平成17年4月27日出版・主婦の友社）



#### 佐藤章夫先生の活動

米国 Orange County Health Science Institute 研究員

ドイツ Micro Trace Mineral Research Center 研究員

- ・ 栄養療法実践医師である米国タホマクリニック院長 Dr.ジョナサン・ライトに師事し、サプリメントによる最適な健康作りの啓蒙と研究活動実施。
- ・ ドイツMTM社 Eleonore B Busch 博士と小児自閉症における水銀の影響および水銀キレーション療法について共同研究
- ・ 米国 Steve Paul 博士と  $\alpha$ -リポ酸の天然型Rアイソマーの抽出に関する共同研究。
- ・ 米国ジョーンズホプキンス大学 Aron Tabor 博士と更年期およびPMS症状における大豆イソフラボン加工食品の作用効果について共同研究
- ・ 狭山総合クリニックと更年期症状における大豆イソフラボン加工食品の作用効果につい

て共同研究

・ 米国 L I F E E N H A N C E M E N T 社と 2 型糖尿病におけるシナモン抽出 M H C P の有用性検討の共同研究

・ 日本 N P O 法人 D H O における歯科衛生士生涯教育講演

米国 B T I 社の体内環境分析機器 B T A の O . B . D . ( B T A 操作取扱教育トレーナー) 資格取得  
朝日新聞、健康ナビ誌、Medical Nutrition 紙、同和火災 Information 誌他、日本経済新聞、日経ヘルス、日本消費者新聞、週間文春、ハナコなど寄稿執筆多数。

・ 医学雑誌論文投稿

周産期医学 2 0 0 3 年増刊号「妊婦における健康食品の考え方」

Progress in Medicine 2004 年 6 月号「臨床におけるサプリメント総論：米国にみるサプリメント事情」