

# I 研究発表抄録

## 1 食養について（玄米の栄養価）

下平 翅雄

体育人としてスポーツの技術向上のための研究が重要なことは言うまでもないが、尚、心すべきことは、人間幸福の最大要件である心身の健康は何によってもたらされるのかを考察することも亦、重要なことではないかと考える。

人間の最大の幸福の要件である健康なからだづくりは通念としては、栄養・運動・休息のバランスによると云われている。この三要素は勿論、それぞれ重要な要素であるが、我々、体育人として特に関心を深めて欲しい点は栄養—食物養生—である。身体を造り、体型・体質を形成し、最終的には人間として成育・成長せしめるものは、空気や水などを含めて食物、つまり食べ物である。この点に就いては前回にも述べたが、今回は特に我々日本人の主食である米（玄米）について述べてみたい。

### (1) 広がる環境汚染

20世紀後半の30年ほどの間に、地球は急速に汚染されてしまった。今では南極大陸のペンギンまでも、DDT、PCBで汚染されているという。また、インド上空7千米の大気中からDDTが検出され、北極圏の水は、ここ数十年來、鉛の含有量が増加しつづけ、生まれてくる子供たちは、例外なく骨にストロンチウム90を持っているという。その他人工汚染物質による環境汚染は、地球生命圏全域に広がっている。就中、日本列島の汚染状況はさわだっているという。地球を廻る宇宙船から撮影した写真でもっとも汚れているのは日本の上空であったといわれている。世界陸地のわずか0.3%しかない狭い土地に世界人口のおよそ3%の人間がひしめき合い、併も、高度に工業化されているのが日本の実体である。単位面積あたりアメリカの7倍という世界で最も数の多い自動車が地上を走り廻る。田畑に散布される農薬の量は、これも世界最高で、単位面積あたりアメリカの八倍、ヨーロッパの1.2倍にも達するという。ある時期の衛生調査研究所の調査によれば、日本の食物にはヨーロッパ及びアメリカの同じ食品よりも1.6倍も多いDDT、BHC、アルドリン等の農薬が含まれていたといわれている。

農薬、合成洗剤をはじめとする多数の化学物質、重金属、放射能等々が、これほど生活環境に広がってしまった現状では、私たちの体がある程度、汚染されるのは誰もが決して避けることはできない。実際問題として、農薬や有機水銀、PCB等はすべての日本人の体内に蓄積されているのであって、多いか少ないかの量的な差があるだけにすぎないと云われている。

私たちが今、直になすべきことは、健康な生命を次の世代に引き継ぐために、どうすれば汚染をより少なくできるかを努力するしかない。そのために我々は食物について考えることは重要な意義があると考ええる。

食物は生命を形づくり、維持するために不可欠のものであり、大多数の危険な汚染物質は食物を通して私たちの体内に入りこむ。残念ながら現在では、相当の努力することなしには安全な食物を手に入れることは難しい。街の食料品店には豊富に食糧品が並んでいるが、これらは外観だけは美しく、内容はより貧しくなっているものが多い。農薬だらけの農産物、添加物を存分に加えた加工食品、薬づけの蓄

産物、水産物等々のプラスチックパック食品を買い求めて、満ち足りた食生活だと錯覚する日本人は哀れである。本当の豊かさは、こんな食品から得られるものではない。

“自分の健康は自分で守る”或は“自分の健康は自分でつくる”といわれる、健康は自らの英知で、自ら自衛していかねばならない、体質を改善して病気の根を絶たねばならない。化学調味料や、白砂糖や、人工甘味料、化学薬品、色素や食品添加物が人体にとっては有害であるのは、食べ物でないものを食物として体内に入れることになるからで、内臓器官はそれらのために除々に痛められているのである。

## (2) 酸性血液が万病のもと

病気に罹らぬためにも、また治療としても大切なことは病気の要因である酸性血液を弱アルカリ性に正常化することで、そのために食事の改善が必要である。従って食事については、酸性食品を少な目にし、アルカリ性食品を多くすることにある。

酸性の強い食品といえば、白砂糖、肉類、たまご、チーズ、バター、魚の切り身等で、これに対し、アルカリ性の強い食品は、緑茶、梅干、野菜、海草、くだもの、黒砂糖などである。ところで、酸性度の強い肉類や、たまごなどの摂取を控えるとすれば、人体に必要な、タンパク質と脂肪が不足するのではないかという心配は無用で、肉類やたまごの代りには、酸性度の弱い豆類やゴマ等があって植物性のタンパク質、脂肪の方が動物性のものより健康のためによいのである。例えば放牧されている牧場の牛などは草だけ食べていて立派な肉を身につけることが可能なのである。肉類を摂取しないから肉がつかないというものではないのである。

## (3) 有害添加物のある加工食品を避けよう

別表の玄米と白米、完全粉と純白粉、黒砂糖と白砂糖の各成分比較表にみられる如く、各含有要素に大差のあることが判るであろう。前回でも述べた如く、一物全体、なるべく自然のまままで加工しないのでそのまが最も望ましいのであって、見た目の美しさに迷わされてはならないのである。

白米食やそれに準じた主食は、玄米食に切り替えるのが最も望ましいので、栄養価のとぼしい白米食に比べて、玄米食には、脳の栄養素の主格といわれる良質のタンパク質、ビタミンB類も豊富に含まれ、良質の脂肪、磷、カルシウム、鉄分、ビタミンE、K、Lなどバランスよく含有している。

主食が玄米であれば、酸性度の強い肉類、たまごその他の動物性食品を摂る必要はなく、副食物の少々工夫で十分であるといわれている。玄米に不足している要素はビタミンA・C・D・カルシウム等、数種に過ぎないので、これらを多量に含む緑葉野菜、海草、小魚などを適当に摂れば人体の活動に必要な諸栄養素は十分であって、生で食べられる野菜類はなるべく生で食べるのが効果的である。

注意したいのは、いろいろな有害食品添加物のはいった加工食品で、防腐剤、漂白剤、変色防止剤、着色料、着香料、人工甘味料などは、いずれも人体に害があり、血液を酸性化している。カビの生えないミソや醤油は、人体に有害な防腐剤が相当にないっている証拠である。有害食品を避けるためには、自分で調理すること、自然食品専門店を利用して、添加物のはいらぬ、自然食品を用いる心がけが大切である。

玄米自然食の実行によって、酸性体質が正常化され、弱アルカリ性体質を保って行けば、健康度は高まり、気分は常に爽快になることは必条である。酸性血液によって形成された酸性体質のために生じた頭痛その他の症状が自然に消滅するのは当然と考えられます。

尚、玄米食は不味くて、消化が悪いという一部の人がいるが、それは炊き方を知らず白米と同じように炊くからで、普通の鍋釜ならば、ゆっくりと時間をかけて、二度炊きをすればよい。圧力釜ならば、

容易で而もふっくらとやわらかく炊ける。味も、コクと甘味があって白米食以上においしいものです。

玄米と白米の成分比較表(森下敬一博士)

栄 養 素	玄 米	白 米	( 1 0 0 g 中 の m g )
蛋 白	7,100	5,470	白米は蛋白質が少ないので沢山食べることになる。過食の害
脂 肪	30,200	600	油があるから肉類がほしくない。
糖 分	70,520	65,400	ビタミンで完全糖化されるから甘いものが欲しくなくなる
灰 分	1,240	340	筋肉を引きしめる。
セ ン イ	1,000	300	便通をよくする作用を助ける。
カ ル シ ウ ム	21	17	骨格や細胞の形成に必要
磷	332	186	脳神経の発達に必要
鉄	2	1	貧血を防ぐ
マ グ ネ シ ウ ム	75	60	骨や歯の強化に役立つ
( ビ タ ミ ン )	2%	2%	( 各 ビ タ ミ ン の 効 用 の 一 部 )
ビ タ ミ ン B 1	500-120	54-0	不足すると脚気になる。
" B 2	66	33	不足すると成長がとまり、口角炎、口唇炎、舌炎
ニ コ チ ン 酸	4,100	1,000	不足すると皮膚炎、口内炎、肺炎、下痢、神経異常
パ ン ト テ ン 酸	1,520	750	頭をよくする。
ビ チ オ ン	12	5	不足は皮膚炎、脱毛、歩行困難
葉 酸	20	16	欠乏は貧血、白血球減少
ビ タ ミ ン B 6	620	37	酸毒症の治療に用いられる。
イ ノ シ ト ー ル	111,400	11,400	胃腸の運動を正常にする。
コ リ ン	112,400	59,000	欠乏すると肝硬変になる。
P-アミン安息酸	32	14	去痰剤となる。喘息にきく。
ビ タ ミ ン K	10,000	1,000	不足は血液凝固を遅らす。
" L	+	-	不足は母乳が出なくなる。
" E	+	-	不妊症、男は性力不足になる。
フ ィ チ ン 酸	240mg%	41mg%	胃腸の働きをよくする。
( カ ロ リ ー )	340	341	食品添加物の毒物排除に働く

玄米の胚芽にはガンを消滅させるベーターシステロールがある。

白米は腸内で発ガン物質リゾレンケンや細胞老化毒素アミンを発生する。

玄麦パンと白パンけ原料及び砂糖のビタミンとミネラルの比較

	小麦胚芽	小麦完全粉	純白小麦	黒砂糖	白砂糖	(カップ杯)
カルシウム	1,500 mg	45 mg	20 mg	259 mg	2 mg	
鉄分	15	5	1	9.6	0	
ビタミン B1	5.2	0.48	0.08	0.05	0	
"    B2	1~5.0	0.16	0.03	0.06	0	
ニコチン酸	48.4	5.5	0.80	6.10	0	