

## 21世紀はベジタリアンの時代

垣 本 充

かきもと みつる  
大阪信愛女学院短期大学  
生活文化学科・教授

わが国では第二次世界大戦後の栄養失調が問題にされた時代から、アメリカ型肉食の食生活が日本の伝統食よりも、栄養的にすうだん優れていると考えられるようになってきている。そして一般的には、肉食こそがタンパク質を得るもっともよい方法だと考えられているようである。けれども現在では、そのような考えは科学的にはまったく通用しない。

タンパク質は体のなかで、脳、内臓、筋肉などを構成している重要な栄養素である。タンパク質の米国における推奨栄養所要量(摂取する望ましい量)は1日当たり、成人男性で72g、女性で55gとされている。ハーバード大学医学部栄養科のステア教授によれば、動物性食品をまったく食べないビーガン(純粋菜食)はタンパク質を1日平均83g、牛乳や卵を食べるラクト・オボ・ベジタリアン(乳卵菜食)では98g摂っている。このように、ベジタリアンは量的には十分なタンパク質を摂取している。

それでは質的にはどうだろうか。タンパク質は動物性、植物性にかかわらず、約20種類のアミノ酸からできている。そのうち、イソロイシン、ロイシン、リジン、メチオニン、フェニールアラニン、スレオニン、トリプトファン、バリン、ヒスチジンの9種は、体のなかで合成されないので、必ず食物から取り入れなければならないために、必須(不可欠)アミノ酸とよばれている。必須アミノ酸のうち、菜食の最大のタンパク質源である大豆はメチオニンなどの含硫アミノ酸が、米や小麦などの穀物はリジンが、それぞれ不足気味である。しかし、両方を摂れば、牛肉に劣らないタンパク質を得ることができるのである。とにかく、タンパク質はアミノ酸からできていて、その組み合わせによって質的に高まるものだから、植物性食品から効率よくタンパク質を得ることは現代栄養学では常識的なことなのである。その証拠に、1997年、米国栄養学会(ADA)は、「ベジタリアンの食事は栄養的にバラ

ンスが良く健康的で、肥満、心臓病、高血圧、糖尿病、ある種のガンなど生活習慣病の発症を低下させる」と論評している。

私たちは肉を食べることによってタンパク質を摂取したように思っているが、実際には、その数倍の脂肪を摂取しているのである。たとえば、牛肉(肩ロース)に含まれるタンパク質は16.2%だが、脂肪は27.5%も含まれている。これが霜降り牛肉なら脂肪はタンパク質の約4倍も含まれている。肉を食べるタンパク質を摂っていると思っても、実際は、約2~4倍の脂肪を摂っているのである。肉類に含まれる脂肪は飽和脂肪酸が多く、血中のコレステロール値を上昇させ、心筋梗塞、脳卒中などを誘発させるリスクが大きい。

さらに、FAO(国連食糧農業機関)の統計によれば、タンパク質を得る効率から換算すると、大豆タンパク質は牛肉の約20倍に相当する。少々乱暴ないい方をすれば、肉食1人分は菜食20人分に匹敵するのである。現在、発展途上国の4人に1人は、5歳になる前に、飢餓が原因の栄養失調や病気で死亡している。さらに、ICPD(国際人口開発会議)の推計によれば、現在、約60億の地球人口が2015年には73億~79億に達するという。飢餓の問題は食糧問題でもある。

地球環境に関しては、中南米で肉牛の放牧のために先進国の多国籍企業が熱帯林を伐採し、米国のハンバーガー用などの食肉を生産している。1960年以来、中米では熱帯林の25%以上が牛の放牧地として消滅した。とくに、コスタリカでは熱帯林の80%が開墾されている。熱帯林の減少は、大気中の二酸化炭素濃度を高め、地球の温暖化を推進する要因の一つとされている。

地球上の人びとが、健康で、限りある資源を分かち合い、自然環境を保全し、共存していくためには、ベジタリアンのライフスタイルが21世紀の潮流になるのではないだろうか。