

What's Vegetarian?

Know Vegetarianism

ベジタリアンを知る

第9回 ビーガン(純菜食)に必要な栄養素は?

かつて、菜食はタンパク質不足を招くと言われたことがあります。これは全く間違った説で、ハーバード大学医学部栄養科のステア教授によれば、ビーガン(純菜食)はタンパク質を1日平均83g、ベジタリアン(乳卵菜食)は98g摂っていて、米国人男性1日当たりの推奨摂取量72gを大きく超えてタンパク質を摂取しています。タンパク質の質的評価とされるアミノ酸スコアに関して、大豆は卵や畜肉などと変わらず100の値を示します。このように、ビーガン(もちろんベジタリアン)は質量ともタンパク質を充足しています。穀物を中心とする日本型の純菜食では、穀類に不足している必須アミノ酸のリジンや豆類で補えば、タンパク質での栄養的な問題は発生しません。

2009年には、米国栄養士会が「適切に献立された菜食(ビーガンを含む)はある種の病気の予防だけではなく治療にも有効である。また、入念に計画された菜食は、妊娠・授乳期、乳幼児期から老齢期までの全てのライフサイクルで栄養的に適切である。」と菜食を科学的に支持する論評を公表しています。

私が行なった二つの調査、寮生活を送る高校生の調査ではベジタリアン(乳卵菜食)は全ての栄養素を充足していました。一方、日本型ビーガンの代表である禅宗の修行僧の調査では、VAやVB2など一部の栄養素がやや不足気味でした。

ビーガンの栄養問題で最も深刻なのが、VB12欠乏性貧血です。VB12は体内で赤血球をつくる際に補酵素として働くので、この栄養素が不足すれば、赤血球が造られなくなり、貧血の症状を呈するのです。VB12は肉、魚、卵、牛乳など主に動物性食品に含まれていて、ベジタリアン(乳卵菜食)は問題ないのですが、植物性食品のみを食べるビーガンにとっては摂り難い栄養素です。しかしながら、日米の医師免許を持つ医師によれば、米国のビーガンではVB12欠乏性貧血を診たことはあるが、日本のビーガンではそのような症状を診たことがないと言っています。海苔などの海藻に加えて納豆や漬物などの発酵食品を食べることが、その理由とされています。このように、純菜食を実践するには適切な知識が必要です。青汁さえ飲んでいけば、健康になるというのは非科学的な菜食と言えるのではないのでしょうか。

最近、テレビでオメガ脂肪酸の一種であるアラキドン酸は畜肉などの動物性食品に含まれていて、これを摂らなければ認知症になりかねないと言っような広告が放送されています。アラキドン酸は神経細胞を構成する主要な不飽和脂肪酸の一つですが、加齢とともに神経細胞数が減るので、当然、脳内のアラキドン酸量も減ります。アルツハイマー病などを発症すれば、神経細胞の数が極端に減るので、当然、脳内アラキ

ドン酸量も大きく減少します。そこで、認知症予防には「アラキドン酸をサプリメントとして補給すると良い」という説が出てきたようです。ところが、神経細胞が減る原因は炎症などに原因があつてアラキドン酸欠乏によるものではないことが明らかにされつつあります。アラキドン酸はリノール酸から体内でつくられますし、ビーガンで植物油の主成分であるリノール酸を欠乏している人はまずいません。従って、畜肉に含まれるアラキドン酸を摂らなければ脳神経細胞が減少して認知症になるというのは「おかしな」説と言わざるを得ません。

また、魚油の成分で血栓の形成や動脈硬化予防効果で注目されているEPA、DHAは亜麻仁油などの植物油由来のα-リノレン酸から体内でつくられます。

最新の医学・栄養学情報によれば、米国栄養士会が推奨する「適切に献立された菜食(ビーガンを含む)は乳幼児期から老齢期までの全てのライフサイクルで栄養的に適切である」との考えが、米国以外の先進国でも波及しつつあります。



日本ベジタリアン協会 代表理事
垣本 充 (かきもと みつる)
三育学院大学特命教授・歯学博士
国際ベジタリアン連合 (IVU) 元学術理事

NPO法人 日本ベジタリアン協会

日本ベジタリアン協会は、1993年4月設立、2001年2月に特定非営利活動法人(NPO法人)の認証を受けた非営利団体です。「人と地球の健康を考える」をテーマに菜食とそれに関連した健康、栄養、倫理、生命の尊厳、アニマルライツ、地球環境保全、発展途上国の飢餓などの問題に関する啓発や奉仕を目的とし、菜食に関心のある人々に必要な知識や実践方法を広め、共有していくためのネットワークづくりを行っています。

日本ベジタリアン協会事務局 〒531-0071 大阪市北区中津2-8-B-101 TEL: 06-6372-3775 <http://www.jpvs.org>

