

Book Review

「肉食のすすめ」

柴田 博著, (株)経済界, 857円, 231頁

食に関することでよく言われていることは、①日本人は食べすぎている、②日本人の食生活は欧米化した、③特に中高年になったら、肉などの畜産物を避け、大豆・大豆製品（納豆・豆腐、その他）や野菜、それに魚介類少々摂る、いわゆる菜食指向型の食生活にしたほうが健康に良く、長生きする、④スリムな体型は美しく、長生きする、あるいは⑤肥満体は短命である、などではなかろうか。また、このようなことが、栄養や医学系の専門家などから声高に叫ばれている。

そのようなことなどに対して著者は、肉や卵、乳などの動物性タンパク質をメニューに入れた食事のほうが健康的で美しく、やや肥満体のほうが長生きをする、このことから、スリムな体型が健康で美しいという美意識は一刻も早く捨てるべきだ、という。

大豆などの植物性タンパク質のみでは、必須アミノ酸が足りないが、肉は良質のタンパク源で必須アミノ酸をまんべんなく含んでいる。この必須アミノ酸のバランスの良さはスタミナを作るという。肉には、大豆などの植物性タンパク質には含まれていない必須アミノ酸があり、そのうちのトリプトファンから作られるセロトニンは、糖分と同様に満腹中枢を刺激して「お腹一杯」という感じにさせる。このことから、適度の肉食は、全体の食事の総量を抑え、肥満防止にもなり、また、感染症や脳卒中を予防し、血中アルブミン量が上昇し、老化に伴う病気の発生も抑えられる。

肉や卵などの動物性食品には、コレステロールが多く含まれている。これらの食品を多く摂ったからといって、血中のコレステロール濃度はほとんど上がらない。低コレステロールは脳卒中やガンを引き起こす。また、短命の人が多い。最近、肉にはコレステロールを下げる働きがあることがわかってきた。たとえ高脂血症と診断されても、肉を毛嫌いすることなくうまく摂り入れ、ご飯、麺類、菓子類、アルコールなどの糖類を控え、肉などの畜産物、魚介類、野菜類、大豆・大豆製品、海藻類などをバランスよく摂り、運動不足を解消し、肥満の人は標準体重に近づける努力も大切である、と述べている。

そして、老化を恐れず、積極的に社会参加し、何らかの形で社会貢献をし、生き甲斐を感じ、幸せを実感できる人生であってほしいと……。

上記で述べられた多くは、冒頭に記されたこととは相反している。また、上記以外、たとえば肉の生理活性機能などについても述べられている。しかし本書でのそれらの記述は、長寿地域（都市と農村）について、長期に及ぶ実態調査や栄養生理・生化学の最新の知見をわかりやすく織り交ぜ、要領よく解説されており、いやが応でも読むにつれ本書に引き込まれ、肉食の重要性を認識させられる。畜産人はもちろんのこと、一般の方々も必読再読の書である。

なお著者は、東京都老人総合研究所副所長（医学博士）で、老人医学の権威者である。

（評者：矢挽輝武）