

次世代につなげる
「かごしまの味」で
心身を健やかに！

鹿児島県食育シニアアドバイザーとして、食に対する感謝の気持ちや健康的な食事を広く伝えていく草野健さん。育ち盛りの高校時代は1日7食。パンをかじりながら授業を受けていたこともあったそうです。医学の道を志したのは、当時の恩師から聞いた「癒すのは天、治すのは本人、医者はその手伝い」という言葉。今でも心に留め置かれた言葉を大切にして、医師の視点から食と健康を考え続けています。

鹿児島県食育シニアアドバイザー／「かごしまの味」制定委員会委員長
鹿児島産業保健総合支援センター所長

医学博士 草野 健さん
Ken Kusano

医学的に見た「食と健康」

の関係についてのお考えは？

実は医学的には、食と健康の関係性をはっきりと断言できていないのが現状です。科学的な根拠はあっても、人間には生活環境や体格の違いなどがあります。栄養素の働きだけでなく、機能成分などを含めて複合的に検証しなくてはいけません。食べ物などを「これは〇〇に効く」と証明するには膨大な検査データと時間が必要ですし、一定の状況下で何年もかけて検査を行うのはとても難しいことなのです。

ただ、人間の体は食べ物でつくられていきます。これは人類が登場してから変わりはありません。そして基本的には人間も自然環境の一部。暮らす地域の気候風土に合わせて、体も順応してきたはずで、現在の食卓ではあまり見かけなくなった郷土料理は、人類



県食育シニアアドバイザーとして、食育ボランティアなどの研修会で講演

がこれまでに取捨選択して結実したもので。だから自分が暮らしている土地の食材を、昔ながらの調理や味付けで食べるのは理にかなっていると言えるでしょう。「体に合う」ということは健康にもいい」と私は考えています。

近年注目される「郷土料理」

郷土の食に対する思いは？

郷土料理は前述のように、健康食として注目されはじめました。県ではこの郷土料理を改めて見直し、次世代へ伝承する取り組みがスタートしています。それが「かごしまの味」。県木や県花のように、県の味を制定することです。今回、制定委員長としてさまざまなたちの意見を聞く機会に恵まれ、私自身もどういった結果になるのかワクワクでした。

鹿児島は南北600キロメートルの県土を持ち、食にも多様性があります。食は文化そのもの。郷土の味を残していくことは、地域の文化を残すことにもつながります。候補に挙がった料理には、「こんな郷土料理もあったのか」というものも。若い世代であれば、知らない料理の方が多いかもしれませんね。郷土の味は体に合うといった視点からも、今回の制定を意義のあるものにしていかなくてはなりません。

日本は世界でも食材の豊かな国です。

とりわけ、鹿児島の食材の豊富さといったら！個人的には、医師として診療所に赴任していた甑島の海の幸の美味しさにかなうものはないと思っています。私たちは素晴らしく食に恵まれた地域で暮らしているんですよ。

健やかに人生を楽しむ

食のポイントとは？

「健康寿命」という言葉を最近よく耳にします。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。できれば最期まで元気でいたいと誰もが思っているでしょう。

私が食育シニアアドバイザーとして講演会などで話すのは、「しっかりと味わって食べる」こと。減塩や低カロリーと言われても、真面目に取り組む人は多くないです。カロリー計算や調味料の加減は、なかなか続けられないのが実状です。一口を30回噛むのもいいのですが、やわらかい食材はそんなに噛みません。大切なのは食べ物を噛んで碎き、唾液と混ぜ合わせてから飲み込むこと。唾液には消化吸収を高める働きがあり、栄養素を効率的に体へ取り込めます。また、「しっかりと味わって食べる」と早食いの予防になり、満腹感が高まって食べ過ぎ防止にもつながります。

料理で気をつけるポイントは「具だ

くさんにする」。特に塩分が高くなりがちな味噌汁は、箸が立つほど具を入れるのが理想。少し極端かもしれませんが(笑)。具たくさんだと旨みが増します。そして汁の量が減る。味噌汁の塩分は汁に多く含まれるので、必然的に塩分カットができるというわけです。

聴講者の中には、つい醤油をかけすぎてしまう、という意見もありました。それには「薬味をたっぷり使う」とアドバイス。日本人の味覚の繊細さは世界でもトップクラス。多彩な薬味があるのも、複雑な味わいを感じられるからこそです。「しっかりと味わって食べる」「味噌汁は具たくさんにする」「薬味をたっぷり使う」、これならすぐにでも実践できるのではないのでしょうか。

私たちは、自分の体にいい食べ物を本能的に分かっているはず。しかしながら、自然のままではない食べ物を口にするうちに、そうした体からの声が聞こえなくなっていると思います。今回制定された「かごしまの味」をはじめ、地域に根付いた味を体験していけば、また聞こえるようになるかもしれません。

「かごしまの味」は鹿児島で食べるからいいんです。その地域の味を、一人一人が作ったり食べたりすることで伝え残していく。そういう動きをまずは県内で広めていきたいですね。そして鹿児島を世界で一番、健康で住みやすい場所にするのが私の大きな夢です。