

ビフテキにもうなぎにも「栄養」はない

血のしたたるようなビフステーキにも、土用のうなぎにも「栄養」はない——こう言うと驚く人は少なくないだろう。しかし、「冗談ではなくそれらには「栄養」はない。いぶかしがるならば、次の文を読んでいたきたい。

「そもそも「栄養」とは、適当な食物を適当に食べて適当な健康状態にあることを言い、そのためにとる食物を栄養素と言う」と鈴木梅太郎——オリザニン(ビタミンB₁)を発見した人——が昭和十年ごろの著書に明記しているように、「栄養」とは「生理的な状態」を意味する。従って、牛肉やうなぎに限らずどの食品にも「栄養」はなく、それに含まれているのは「栄養」に役立つ栄養素なのだ。「栄養」は英語でニュートリション(nutrition)と言い、「栄養素」はニュートリエント(nutrient)と言って区別する。

理屈っぽく区別する必要はないと考える方に、是非とも次のような必要性を理解していただかねばならない。誤った考え方に固執して「栄養のある」ものばかり食べていると、心臓病や糖尿病になりかねない。それは栄養素がたっぷり含まれていることが、必ずしも身体によくないからだ。つまり「栄養によくない」ことになる。

ある食品が栄養によいか悪いかは、それをとる人の生理的状态との関連で決まる。肉類は肝臓病や腎臓病の人にとって悪いが、健康な人、とりわけ発育盛りの青少年の栄養によく、摂取する人次第でよくも悪くもなる。

ところが〇〇は栄養がある」と言う考え方は食べる人の状況を見無視しており、食品の含有栄養素だけに心が寄せられているので、誤っていることになる。「栄養によいか悪いか」を考えながら食事するのは正しいのだが、「栄養があるかないか」で食生活を営む人は、人間不在の偏った生活態度だと言えることができる。

バランスのとれた食事と言うのも、栄養素のたっぷり入ったものを選ぶことではなく、毎度の食事でとる食品の中に、人体にとって必要な栄養素が過不足なく含まれるようにすることなのだ。

例えば四つの基礎食品群——①牛乳・乳製品、②肉・魚、③パン・米類、④果物・野菜類——をそれぞれひとつずつでもとれば、血のしたたるビフステーキではまかなえない栄養素をバランスよくとれることになるのである。

(豊川)



栄養と栄養素をはっきり区別しなければいけない。しかし、楽しい団らんの中で、目クジラを立て、「栄養がある、と言うのは間違いないヨ」などと友人や知人をたしなめない方がよい。折角の楽しい雰囲気グチ壊しになってしまふからである。それに、栄養と同じように状態をあらわす幸福、しあわせという言葉が「くすり指に輝く大粒のダイヤモンドに女のしあわせがある」「緑の自然に幸福がある」などと言う修辭学的表現がされることもあることだから、科学的な表現を必要としないときは大目にみたいものである。

毛髪のケア

「リーダーズ・ダイジェスト」の一九八四年五月号に、「これで安心 髪健康法九カ条」と言う記事があった。どこの国でも、はげと白髪は悩みの種のようなものである。「貫録があつてよい」などと言いながら、かつらの使用がふえているのは、やはり多くの人が髪を毛を気にしているからであろう。

毛髪のケアには次の九つの条件が大切と言う。

- ① まずはバランスのとれた食事、たっぷりの果物、緑の野菜、基本的なたんぱく質として魚、とり肉、赤身の肉、飽和脂肪酸（固形脂肪）は少なく、ビタミンとミネラルは豊富に。
- ② 常に運動をして、ストレスをやわらげる。
- ③ 必要なら毎日洗髪を。ただし、無刺激のシャンプーで、爪を立てずに軽く洗い、静かに指先でマッサージを。
- ④ その人の髪質にあつたヘア・コンディショナーを用い、水気は厚手のタオルでこすらずに、そっとふき取る。
- ⑤ 自然に乾燥させて、ドライヤーは用いない。
- ⑥ 湿っているときにブラシをかけない。
- ⑦ フケはすばやく手当てをする。

⑧ 傷んだ髪は切り捨て、パーマは三カ月に一回以内とする。ひつつめたり、ポニーテールのようにきつくしばらない。

⑨ 髪回復に即席治療はさける。失われた髪のもやハゲに治療はない。

まことにものごとくもなことが、栄養面では、さらに次の点をつけ加えたい。

深酒の翌朝はフケが出やすい。アルコールで赤くなったり、熱くなったりする人は、頭皮に熱を持ち、乾燥してフケとなる。発熱時はビタミンB₁の消耗が増すので、酒の肴（さかな）にビタミンB₁は必須と言つてよい。

日本では、昔から髪が黒くなるといつて、ごまと海藻がすすめられて来た。ごまはビタミンB₁や鉄が多い。海藻はむしろヨードの補給源となる。いずれも、髪には必要な栄養素で、そのことは今考えても理にかなつてゐる。

（東畑）

最近、昔と違って毎日シャンプーしても髪が傷むことはない。それだけシャンプー剤がよくなったためだが、多くの人は使い過ぎていると言う。美容師や皮膚科の先生方にうかがうと、多くはシャンプー剤やリンスの使用で、かえつて髪を傷めたり、つやをなくしている人が少なくない。

お化粧にしても、必要以上にぬつて、そのために肌荒れしたり、洗顔（すすぎ）が十分でないためにニキビをつくつたりしている。それは、洗濯や食器・野菜洗いなどに、洗剤を使い過ぎるのと同じことである。何事によらず、たくさん使えばよいものではない。

かつては「大は小を兼ねる」と言われ、大きめのほうが尊ばれた。今は、「過ぎたるは及ばざるにしかず」で、多過ぎてかえつて有害なことも少なくないのである。

